

* 甘酒×フルーツで 夏スイーツレシピ *



そのまま飲んでも美味しく、元気になれる甘酒。栄養豊富で「飲む点滴」
これからの季節は冷やし甘酒や、割って飲むのもオススメです。今回は夏でも美味しい甘酒を

アイス
キャンディー



レモン×パイナップル×甘酒

- 【材料】1本分
- ① 6370 オーサワの有機玄米甘酒(なめらか) 100g
 - ② マーメイド 大さじ1
 - ③ レモン (輪切りにし、マープルシロップに漬けておく)
 - ④ パイナップル 5切れ

- 【作り方】
- ① ①はマープル模様になるよう、軽く混ぜる。
 - ② レモンとパイナップルは、断面が外向きになるように散りばめ、①を流し入れ、棒を真ん中にさす。
 - ③ 冷凍庫で凍らせる。

いちご×甘酒

- 【材料】1本分
- ① 6370 オーサワの有機玄米甘酒(なめらか) 100g
 - ② いちご 15g(半分に切る)
 - ③ 9030 オーサワの有機マープルシロップ 大さじ1
 - ④ いちご 2個

- 【作り方】
- ① ①はフードプロセッサーに入れ、まだらになるくらいまで混ぜる。
 - ② 型にいちごの断面が外向きになるように置き、①を流し入れ、棒を真ん中にさす。
 - ③ 冷凍庫で凍らせる。

キウイ×甘酒

- 【材料】1本分
- ① 6370 オーサワの有機玄米甘酒(なめらか) 100g
 - ② 9030 オーサワの有機マープルシロップ 大さじ1
 - ③ キウイ 1/2個(輪切り)

- 【作り方】
- ① ①は混ぜておく。
 - ② キウイは、断面が外向きになるように散りばめ、①を流し入れ、棒を真ん中にさす。
 - ③ 冷凍庫で凍らせる。

ブルーベリー×甘酒

- 【材料】1本分
- ① 6370 オーサワの有機玄米甘酒(なめらか) 100g
 - ② ブルーベリージャム 大さじ2

- 【作り方】
- ① 型に①を交互に入れて、軽く混ぜてマープル模様にし、棒を真ん中にさす。
 - ② 冷凍庫で凍らせる。

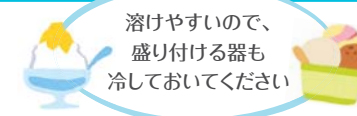
アイスクャンディー型以外に、製氷皿や紙コップなどでも作れます。(写真は紙コップで作りました)



ひんやり
甘酒スイーツ、
どうぞお楽しみ
ください!

レシピ提供: マクロビオティック
クッキングスクールリマ 認定講師 加藤真澄

ともいわれています。甘酒は「夏の季語」であることをご存知ですか?
使ったアレンジレシピの紹介です。ひと工夫して、おやつやデザートのお楽しみにしませんか?



- 【材料】1人分
- ① ラズベリー 20g
 - ② 6370 オーサワの有機玄米甘酒(なめらか) 150g
 - ③ 氷 適量
 - ④ 甘酒 適量
 - ⑤ ラズベリー 適量

- 【作り方】
- ① ①の材料をフードプロセッサーに入れ、きれいなピンク色になるまで混ぜる。
 - ② 器に①の1/5量を流し入れ、氷を削って入れる。
 - ③ ②の上から①の残りとお酒をかけ、ラズベリーをのせる。

かき氷
シロップ



アイス
クリーム



- 抹茶味
- 【材料】3人分
- ① 6370 オーサワの有機玄米甘酒(なめらか) 200g(1パック)
 - ② 抹茶 小さじ1
 - ③ 豆乳 大さじ2
 - ④ 0091 オーサワのなたねサラダ油 大さじ1

- ココナッツ味
- 【材料】3人分
- ① 6370 オーサワの有機玄米甘酒(なめらか) 200g(1パック)
 - ② ココナッツミルク 大さじ3
 - ③ 塩 少々
 - ④ バニラエッセンス 好みで少々
 - ⑤ ミント 少々

- 【作り方】
- ① ①、②の材料をそれぞれフードプロセッサーで混ぜる。
 - ② ①をそれぞれ冷凍庫で凍らせる。
 - ③ 食べる前にフードプロセッサーにかけて滑らかにし、器に盛り、ミントを添える。



チラシ同封しています
No. 8781
チライオーサワの
有機甘酒シリーズ

オーサワの甘酒いろいろ お好みに合わせてお選びください!

国内産有機米使用

味わい深く、豊かな甘み

砂糖不使用

OHSAWA
0238 純米甘酒(粒)
250g 421円(税込)
開封前賞味期間: 冷暗所で6ヶ月

OHSAWA
6185 オーサワの有機甘酒(なめらか)
220g 399円(税込)
開封前賞味期間: 冷暗所で6ヶ月

OHSAWA
6375 オーサワの有機玄米甘酒(粒)
250g 367円(税込)
開封前賞味期間: 冷暗所で6ヶ月

OHSAWA
6370 オーサワの有機玄米甘酒(なめらか)
200g 367円(税込)
開封前賞味期間: 冷暗所で6ヶ月