

甘酒スムージー

ちょっと一言！

- ・生の果物を使う場合は氷片を加え、冷凍果実の場合はそのまま使います。
- ・豆乳の代わりに牛乳の使用や、お好みではちみつ等を加えてもおいしい！
- ・塩は2本指でひとつまみです。

1 甘酒をつくる。

- ①米またはもち米に3倍の水を加え「おかゆ」を炊く。
- ②①のおかゆを70℃に冷まし、分量の米麴を加えて全体を混ぜ、55～60℃まで冷ます。
- ③保温ジャーや魔法瓶などに②を移し、8～10時間程度置く。
- ④③を鍋に入れて火にかけ、90℃くらいまで加熱して発酵を止める。

その後、鍋を水につけて手早く冷まし、清潔な密封容器に入れて冷蔵する。(1週間を目途に使い切る)

- 2 1の甘酒、果実、無調整豆乳、塩をミキサーに入れ、1分程度攪拌し、グラスに注ぐ。

レシピを作った団体・人

光市生活改善実行グループ連絡協議会[光市]



2人分

材料名	分量
【甘酒】	
米またはもち米	150g
水	450cc
米麴	400g
【スムージー】	
甘酒	80cc
果物	160g
豆乳(無調整)	200ml
塩	ひとつまみ