

🌀 苺と甘酒のスムージー

■材料(2・3人分)
冷やした甘酒 400ml
苺 400g(約1.5パック)
レモン汁 大さじ1

- 作り方
①苺のヘタを取り、大きい場合はカットします。
②よく冷やした甘酒と苺を入れて、ミキサーにかけたら出来上がりです。
※甘さをプラスしたい場合は練乳やはちみつを適量加えてみるのがオススメです。



飲む点滴“甘酒”をもっと美味しく
楽しめるアレンジレシピックを集めました。

🌀 ヨーグルト入り甘酒ドリンク



■材料(2人分)
冷やした甘酒 140ml
プレーンヨーグルト 大さじ4杯

- 作り方
①甘酒とヨーグルトをよく混ぜれば出来上がりです。
※甘酒とヨーグルトを混ぜた後に、冷蔵庫で約3時間程度凍らせて、シャーベット状に楽しむのもオススメです。

🌀 小松菜とりんごと甘酒のスムージー



■材料(2人分)
冷やした甘酒 200ml
小松菜 100g(約2株)
りんご 75g(約1/4個)
パイナップル 100g(約1/8個)

- 作り方
①小松菜は3cm程度のざく切り、りんごは皮付きのまま、パイナップルとともに小さめにカットします。
②よく冷やした甘酒とその他の材料をすべて入れて、ミキサーにかけ、なめらかになったら出来上がりです。
※りんごのみ、パイナップルのみでも美味しく召し上がれます。少しレモン汁を加えるとさらにスッキリ!

🌀 甘酒豆乳バナナラテ

■材料(2人分)
冷やした甘酒 100ml
無調整豆乳 100ml
バナナ 1本

- 作り方
①よく冷やした甘酒と豆乳、手でちぎったバナナをすべて入れて、ミキサーにかけたら出来上がりです。
※バナナはお好みで増やして、バナナの風味を強めてもいいですね。満腹感が出るのでダイエットにも。



🌀 甘酒ミルク



■材料(2・3人分)
冷やした甘酒 100ml
牛乳 200ml

- 作り方
①甘酒と牛乳をよく混ぜれば出来上がりです。
※お好みでココアや抹茶を入れてもOK。夏はアイスで、冬はホットどうぞ♪