



甘糰・一夜恋

お砂糖のかわりに。
砂糖1のところを甘糰2におきかえて
お使いください。



酵素たっぷりの甘酒ジュース

季節の果実甘酒

◎材料(1杯分)

- ・甘酒一夜恋:150ml(甘糰の場合は大さじ5+水75ml)
- ・季節の果物:60g

◎作り方

- ①果物と甘酒一夜恋または甘糰をミキサーにか
け、グラスに注いで出来上がり。

- 冷凍したフルーツでも良いです。
- 冷凍物は小さく切って使います。



やさしい甘味がクセになる

白和え

◎材料(4人分)

- ・ほうれん草:150g(1/2束) ・ほうれん草用塩糰:大さじ1 ・人参:50g(中1/2本)
- ・人参用塩糰:小さじ1 ・木綿豆腐:200g(1/2丁) ・木綿豆腐用塩糰:大さじ1 ・甘糰:大さじ3

◎作り方

- ①ほうれん草は食べやすい大きさに切り、
人参は千切りにしそれぞれポリ袋に入れる。
- ②①にそれぞれ塩糰を加え、よくなじませた後、空
気を抜いて口を閉じ30分程度おく。
- ③木綿豆腐は水を切った後、フォークで潰し、
塩糰をまぶして甘糰を加える。
- ④②のほうれん草と人参の水をしっかり切ったら
③に加え、よく合わせたら完成。



ナスと甘酒ドレッシングを混ぜるだけ

ナスの簡単漬け

◎材料(2人分)

- ・ナス 1本
- 甘酒ドレッシング
- ・糰屋本店の甘酒一夜恋:大さじ4(甘糰なら大さじ2) ・糰屋本店の塩糰:大さじ3
- ・酢:大さじ2 ・オリーブ油:小さじ1

◎作り方

【ドレッシング】

- ①甘酒一夜恋または甘糰にオリーブ油を少しづ
つ入れて、泡だて器で良く混ぜなじませる。
- ②塩糰と酢を加えながらしっかり混ぜ、混ざった
ら甘酒ドレッシングの完成。
- ①ナスを一口大に切る。
- ②甘酒ドレッシングをかけてビニールに入れてよく
揉み込む。
- ③水分を切って器に盛り付けたら完成。