

甘酒スムージー

私の娘はお気に入り

It's my favorite

材料(2人分)
お好みのフルーツ 100g

A
甘酒 100ml (*乾燥米こうじを使って作る)
牛乳 100ml
プレーンヨーグルト 60g

作り方

- ①甘酒を作る。
乾燥米こうじ200g、冷ましたごはん200g、ぬるま湯600mlを保温容器に入れ、50℃前後を保ったまま10～12時間保温する。(60℃を越えないように注意)。ヨーグルトメーカーなどを使用するとよい。
- ②お好みのフルーツ(バナナ、パイナップル、苺など)を1～2cm大に切ってから冷凍庫で凍らせる。
- ③②とAの材料をミキサーに入れ攪拌すれば出来上がり。