



シャーベットの材料

米麹からつくれた甘酒 300g
(かたづくりのもの／市販のものでOK!)
ココナッツミルク 200~250cc
メイプルシロップ 大さじ2



シャーベットの作り方

- ① すべての材料をよく混ぜ合わせて2時間ほど冷凍する。
- ② 固まったら一度フードプロセッサーにかけて滑らかにし、もう一度2時間ほど冷凍する。
- ③ お皿に盛り付けて完成!

好みで
固さを
調整して
みて

※ 甘酒はヨーグルトメーカーや炊飯器で簡単に作れるので、ぜひ自家製にもトライしてみてくださいね!

甘酒は江戸時代の初期前後から作られ、「飲む点滴」とも言われるほど栄養価が高い飲み物です。ビタミンB2やB6、ビオチンなどビタミンB群、オリゴ糖、麹菌が含まれているので、ダイエット効果、美肌・美髪効果、便秘解消・疲労回復などが期待できます。

また、ココナッツミルクは、良質な中鎖脂肪酸や抗酸化物質など栄養素が豊富なため、アンチエイジング効果が見込めます。夏バテ防止に甘酒ココナッツシャーベットはいかがですか?



チュイールの材料

菜種油 大さじ2
メイプルシロップ 大さじ2
薄力粉 大さじ2
塩 少々
白胡麻 大さじ2



チュイールの作り方

- ① 全ての材料をよく混ぜる。
- ② クッキングシートにスプーン1杯分の①を落とし、スプーンの背で5cmくらいの楕円形に広げる。
- ③ 170度に予熱したオーブンで10分程焼く。
- ④ 冷めてから取り出して、シャーベットにトッピングする。



レシピ
考案

ホリスティックヘルスコンサルタント
ナチュラルフードコーディネーター、栄養士

赤松 佐知子先生

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師、指ヨガマスターインストラクターとしても活躍中。
アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもに伝えたい母の味を豆知識と共にお届けします。

