自然食レシピ
カラダのためのケアごはん

食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素®

デザート・ドリンク

玄妙茶ゼリー

［1人分］エネルギー：19kcal　塩分：0g　たんぱく質：0.6g　脂質：0.2g　食物繊維：0.3g

材料［4人分］

- 玄妙茶：200cc
- 北海道玄米雑穀：15g
- 砂糖：大さじ1～2
- 葛粉：大さじ1/2
- 粉寒天：小さじ1/3
- 黒蜜：適量
- 水：1/2カップ

作り方

1
鍋に北海道玄米雑穀、砂糖、水を加え、柔らかくなるまで煮ます。

2
別の鍋で玄妙茶に葛粉と粉寒天を加えて煮溶かします。

3
"1"を容器に入れ、その上から"2"を流し込み、冷蔵庫で冷やし固めます。

4
固まったら切り分け、黒蜜をかけていただきます。

［ワンポイントアドバイス］
玄妙茶と北海道玄米雑穀は、自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。
TEL:03-3632-5533