

デザート・ドリンク

## 黒ごま玄米甘酒アイス

[1人分] エネルギー：125kcal 塩分：0.2g



### 材料 [4人分]

- 玄米麹甘酒：200cc
- 豆乳（濃さ11%以上の無調整豆乳がおすすめ）：100cc
- 塩麹：小さじ1
- 黒練りごま：大さじ2

### 作り方

1

すべての材料をミキサーにかけ、容器に移し冷凍庫で冷やします。

#### [ワンポイントアドバイス]

- 混ぜて冷やすだけの簡単レシピ。
- 一晩以上凍らせるとしっかり固まります。
- お好みでクッキーなどを添えるとgood♪
- 玄米麹甘酒の作り方は下記ページをご参照ください。  
「玄米麹甘酒」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/286>
- 塩麹の作り方は下記ページをご参照ください。  
「塩麹」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>