

デザート・ドリンク

玄米麹甘酒

[1人分] エネルギー：108kcal 塩分：0g



材料 [1人分]

- 北海道玄米糀：100g
- 温かい玄米ごはん：150g
- ぬるま湯（60℃くらい）：300ml

※エネルギー108kcalは、100gあたりです。

作り方

1

【炊飯器の場合】

2

炊飯器の内釜に、温かいご飯とぬるま湯を加えてご飯をしっかりとほぐし、玄米糀を加えてよくかき混ぜます。

3

保温状態の炊飯器にセットします。

4

軽く絞った厚手の濡れ布巾またはタオルを炊飯釜にかぶせます。（※布巾やタオルに焦げ跡がつく場合がありますので、ご注意ください。）

5

フタを開けたまま6時間ほど保温・発酵させればできあがりです。

6

【ヨーグルトメーカーの場合】

7

材料を全てヨーグルトメーカーに入れてよく混ぜます。

8

温度を60℃にセットして、6時間ほど保温すればできあがりです。

[ワンポイントアドバイス]

- 発酵時間を長く取りたいとき（一晚など）は、ご飯に加えるぬるま湯を若干多めにしてください。
- 保存は一度加熱沸騰させてから、冷蔵あるいは冷凍で保存し、早めにお召し上がりください。
- ご飯の粒々が気になる場合は、ミキサーにかけるとなめらかになります。
- お好みにあわせて水などで割ってお召し上がりください。

※北海道玄米糀は、自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533