



HIDANOWA IG

# フレッシュ和ハーブと 甘酒のスムージー



ミネラルの宝庫である和ハーブと、飲む点滴と呼ばれる麴甘酒がコラボしたスーパードリンク! 麴甘酒の持つコクや甘みが、生の和ハーブが持つ苦味やクセを和らげ、意外なほどに飲みやすいスムージーになります。

## 【材料】

- 麴甘酒（濃縮タイプ） 120nl  
※原材料に酒粕ではなく米麴と書かれているもの
- お好みの和ハーブ 5~10g
- レモン果汁またはクエン酸粉末 適量
- 水 適量



## 【作り方】

- ① 硬い茎などを取り除きながら、和ハーブを洗って刻む
- ② 麴甘酒と①とブレンダーやミキサーにかける
- ③ 好みの濃さになるよう水を加えて調整する
- ④ 好みに応じてレモン果汁やクエン酸で酸味を加えるととても飲みやすくなる

★ 冷凍庫で凍らせるとシャーベットにもなります

★ 和ハーブをサッと下茹でしてからスムージーにすると更に飲みやすいです

★ メナモミ、ドクダミ、ヨモギなど様々な和ハーブでお試してください



web



facebook



instagram



飛騨で薬草のある暮らし