



ヤマト糀部人気のレシピ

糀部とは、毎日発酵食を摂り入れ美と健康を真剣に追求する部活動です。
発酵食美人のための部活動での人気レシピをご紹介します。
お砂糖がわりにぜひお試しください。



今日はどれにする？ 玄米甘糀で作る彩りジャム

パンにぬったり、ヨーグルトに入れたりと楽しめる、
優しい甘みの玄米甘糀を使ったジャム。野菜や果物で彩り楽しく
出来上がります。



玄米甘糀 -特濃- スタンドパック

糀と玄米のみが醸す、甘く濃厚な味わい。ヤマト玄米甘酒の良さをギュッと2倍濃縮しました。お料理のお砂糖代わりにぜひ、どうぞ。



200g **540円**

商品番号 142803

400g **950円**

商品番号 142801

(原材料)玄米(国産)、米こうじ



玄米甘糀 ショコラ

200g **745円**

商品番号 142804

「玄米甘糀 -特濃-」は
オンラインストアでも
お買い求め頂けます



Recipe

野菜と果物の彩りジャム

材料

★人参ココナッツ

◆材料 (作りやすい分量)

人参 (茹でてすりつぶす)	30g
玄米甘糀	大さじ1
ココナツオイル	小さじ1

★さつまいもシナモン

◆材料 (作りやすい分量)

さつまいも (茹でてつぶす)	50g
玄米甘糀	大さじ2～3
シナモン	少々

★ナッツクリーム

◆材料 (作りやすい分量)

お好みのナッツ (炒ったもの)	30g
	ミキサーで粉砕する
玄米甘糀	60g

★ゆずチョコ

◆材料 (作りやすい分量)

ゆずの皮	20g
※さっと湯通しし、すりつぶす	
玄米甘糀ショコラ	80g

作り方

それぞれの材料をすべて混ぜ合わせます。
簡単に便利なジャムの出来上がりです。

Point

さつまいもは甘さや硬さで玄米甘糀の量を調整してください。ナッツの種類はアーモンドやマカダミアナッツなどがおすすめ！アーモンドプードルを使っても手軽で美味しく仕上がります。

