



## 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。



### 砂糖がわりの玄米甘糀、カラダ想いの絶品マフィン。

ざっくりと焼き上げた米粉のマフィンに、豆腐で作ったクリームを添えました。玄米甘糀の自然な甘さがカラダに優しいスイーツです。



### 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

お得おすすめ!

**送料無料**

簡易包装

他商品との同梱可能

400g  
12個セット **11,400円**

商品番号 6080



## Recipe

### 米粉 マフィン

材料 (直径7cm型/プレーン、ココア各5個分)

◇プレーン

米粉…120g ベーキングパウダー…小さじ1

◇ココア

米粉…110g ココアパウダー…10g

ベーキングパウダー…小さじ1

◇生地液(2セット分用意)

卵…1個 豆乳…50g アガベorはちみつ…30g

玄米甘糀…30g 米油…40g

### つくり方

- ① オーブンを170°Cに予熱しておきます。
- ② 大きめのボウルに生地液の材料を量りながら入れ、泡立て器でしっかりと混ぜておきます。(2セット分用意)
- ③ ②にプレーンとココアの粉生地をそれぞれふるい入れ、粉けがなくなるまで混ぜます。
- ④ ③を型に分け入れ、170°Cに熱したオーブンで15分程焼きます。
- ⑤ 粗熱が取れたら型から取り出します。



### 玄米甘糀豆腐クリーム

#### 材料

絹ごし豆腐…1丁(300g)

a [ 玄米甘糀…50g アガベorはちみつ…小さじ1  
ココナッツミルク…40g ココナッツオイル…45g

バニラビーンズ…適宜

インスタントコーヒー…小さじ1 ココア…小さじ1と1/2

クリームチーズ…15g

### つくり方

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで、500Wで3分加熱し、水気を絞り、粗熱をとっておきます(半分程度の重量になるくらいまで)。
  - ② ①とaをミキサーにかけ、なめらかになるまで混ぜ合わせます。
  - ③ ②を4等分(約50gずつ)します。1つはそのままにし、他の3つはインスタントコーヒー、ココア、クリームチーズをそれぞれ入れて混ぜ合わせます。
- ※バニラビーンズが無ければバニラオイルや洋酒などで風味付けします。ナッツやフルーツ等もお好みで飾ればアクセントに。

