

本日のレシピ 枝豆のおつまみと夏ドリンク



ピリ辛枝豆漬け

【材料(作りやすい量)】

- 枝豆(さや付き) 1袋
- めんつゆ(2倍濃縮)200ml
- 水(希釈用) 200ml
- 唐辛子 1~2本
- おろししょうが 適量
- おろしにんにく 適量(にんにくチップでも)

【作り方】

1. 枝豆をゆでる
2. ビニール袋、タッパーなどで調味料を合わせる
3. 2に1を漬けて、1晩おく



甘酒ずんだスムージー



【材料(1人分)】

- ゆでた枝豆(さや付き)70g
(約30さや、正味35g程度)
- 豆乳 120ml
- 甘酒 30ml
- はちみつ 小さじ1(お好みで)
- ミント 少々
- クコの実 2粒

【作り方】

1. 枝豆はさやから出す
薄皮はついたままでOK
2. クコの実の水で戻す
3. 材料をミキサーに入れて、
スイッチON
4. グラスに注ぎ、ミントとココの
実を飾る

