

# <サワードリンク>



●大さじ1あたり:13kcal(パルスweet 5kcal)

## 材料(レモン)

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| レモン                           | 100 g  |
| 穀物酢                           | 250 ml |
| 砂糖orパルスweet<br>(パルスweetなら17g) | 50 g   |
| 蜂蜜                            | 30 g   |

※その他、グレープフルーツやゆずなどの  
柑橘系フルーツ、またブルーベリーでも  
美味しくできます

## ◆おすすめ飲み方コラム◆

この果実酢サワードリンクは、甘味料を加えてとても摂取しやすくなっています。酢の得意な人であればそのままでも50mlくらい摂取できると思うのですが、お勧めは50-60ml程度の量を3~5倍程度に水で割って飲むと飲みやすくなります。また、氷などを入れて冷やして飲むとさらに飲みやすくなります。これを夕食後30分から2時間後くらいの間に‘食後酢’として飲んでいただくと肥満抑制効果が現れます。しかし早く効果を出したいからといって摂取しすぎはお勧めしません。食生活の一部として習慣付けられるように楽しく進めていきたいですね。

## 作り方

- ① レモンをよく洗い、5mmくらいの厚さの輪切りにする
- ② 消毒した瓶に①と砂糖と蜂蜜をいれ、その後で酢を加える
- ③ 瓶の蓋をせず、レンジで1分加熱し蓋を閉める
- ④ 軽くかき混ぜ、一晩おき、お好みでうすめて飲む

# <りんご酢ゼリー>



パターンI



パターンII

●1個分:パターンI 40kcal ・パターンII 25kcal

## 材料 (4個分)

### ★パターンI

|             |        |
|-------------|--------|
| 100%りんごジュース | 250 ml |
| りんご酢or穀物酢   | 100 ml |
| 水           | 150 ml |
| カラギーナン      | 小さじ3   |
| 砂糖          | 15 g   |
| パルスweet     | 5 g    |

### ★パターンII

|             |        |
|-------------|--------|
| 100%りんごジュース | 250 ml |
| りんご酢or穀物酢   | 100 ml |
| 水           | 150 ml |
| 寒天          | 2 g    |
| パルスweet     | 20 g   |

## 作り方

- ① 砂糖、パルスweet、ゲル化剤を混ぜた中に水を加えよく混ぜてから火にかける
- ② 沸騰するまで時々かき混ぜながら溶かす
- ③ 沸騰して、ゲル化剤がきちんと溶けていたら火を止めて酢を入れてよく混ぜる
- ④ よく混ぜたら、りんごジュースを加えよく混ぜて容器に移して冷やして固める

## ◆一口メモ◆

酢が苦手な人は、カラギーナンや寒天の量を増やして硬くすると食べやすくなります。

## <ムー酢>

●1個分:131kcal(プルーン)



### 材料(4個分)

#### ★プルーン

|           |       |
|-----------|-------|
| 生クリーム     | 50 ml |
| ヨーグルト(無糖) | 50 ml |
| 牛乳        | 50 ml |
| ゼラチン      | 5 g   |
| りんご酢      | 30 ml |
| グラニュー糖    | 30 g  |

#### ★ブルーベリー

上記の材料

※りんご酢 20 ml に変更

+

|            |       |
|------------|-------|
| ブルーベリー(冷凍) | 25g   |
| 白ワインビネガー   | 20 ml |
| 砂糖         | 15g   |

※ラズベリーなどでも同様の材料でできる

### 作り方

- ① 牛乳にゼラチンを入れふやかしておく
- ② ヨーグルトにグラニュー糖を加えよく混ぜ、その中に少しずつ酢を加える
- ③ 生クリームを6分立てにする
- ④ ①の牛乳をレンジで20秒ほど加熱し、②に加えよく混ぜる
- ⑤ ④と③を均一になるようによく混ぜ、容器に入れて冷蔵庫で固める



## <鶏クリーム酢グラタン>



●1人分:437kcal(チーズを15gとした場合)

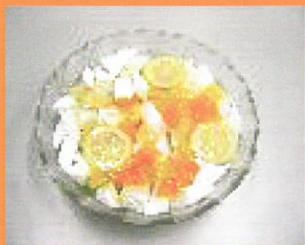
### 材料(2人分)

|         |        |
|---------|--------|
| 鶏モモ肉    | 150 g  |
| オリーブオイル | 大さじ 1  |
| 小麦粉     | 大さじ 2  |
| 人参      | 50 g   |
| 玉ねぎ     | 1/2 個  |
| 酒       | 100 ml |
| 酢       | 100 ml |
| 牛乳      | 100 ml |
| 生クリーム   | 大さじ 1  |
| 冷ご飯     | 10 g   |
| ローレル    | 1 枚    |
| チーズ     | 適量     |
| 塩・こしょう  | 少々     |

### 作り方

- ① 鶏モモ肉を一口サイズに切り、オリーブオイルで表面に焦げ目がつく程度まで炒める
- ② 人参と玉ねぎは千切りにし、レンジで3分ほど加熱する
- ③ ①に酒と酢とローレルを加え、肉に火が通るまで煮る
- ④ ③に小麦粉を加えよく混ぜ、牛乳を加えたまにならないように混ぜる
- ⑤ ④に②を加えて、塩・こしょうをして味を調え、生クリームを加えよく混ぜる
- ⑥ ⑤に冷ご飯を加えよく混ぜる
- ⑥を容器に盛り、適量にチーズをかけオーブンで焼く

## <ヨーグルト風味の牛乳かん>



●全量：168kcal

### 材料

|         |        |
|---------|--------|
| 牛乳      | 250 ml |
| 水       | 150 ml |
| 穀物酢     | 100 ml |
| パルスweet | 20 g   |
| 寒天      | 4 g    |

### ★杏仁豆腐

上記の材料

+

|            |        |
|------------|--------|
| アーモンドエッセンス | 10 滴   |
| 水          | 200 ml |
| 砂糖         | 50 g   |
| 穀物酢        | 20 ml  |

※お好みでフルーツを入れても可

### 作り方

- ①パルスweetと寒天を混ぜた鍋に水を加え、よく混ぜ火にかける
- ② 沸騰するまで時々混ぜながら、寒天を溶かす
- ③ 牛乳に分離しないように酢を少しずつ加える(杏仁豆腐はここで、アーモンドエッセンスを加える)
- ④ ②が沸騰し、寒天がきちんととけたら火を止めて③を加えてよく混ぜる
- ⑤ 容器に入れて、冷やして固める

## <ポテトサラダ>



### 材料(1人分)

通常のポテトサラダ(ジャガイモ大1個分)

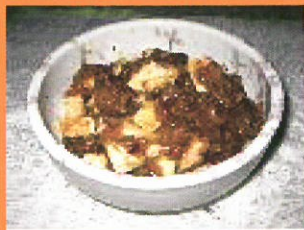
+

|     |      |
|-----|------|
| 卵   | 1個   |
| 砂糖  | 小さじ1 |
| 穀物酢 | 大さじ1 |

### 作り方

- ① 通常のポテトサラダを作っておく
- ② 卵と砂糖と穀物酢をきちんと混ぜ、レンジで30秒加熱し、よく混ぜる
- ③ 再びレンジで40秒加熱し、よく混ぜ、いり卵の状態にする
- ④ ③を①と混ぜる

## <マーボー豆腐風>



●1人分:169kcal

### 材料(2人分)

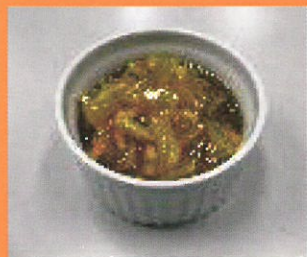
|          |         |
|----------|---------|
| 合いびき肉    | 100 g   |
| 玉ねぎ      | 1/4 個   |
| 豆腐       | 150 g   |
| 豆板醤      | 小さじ 1/2 |
| オイスターソース | 小さじ 1   |
| 鶏がらスープ   | 50 ml   |
| 黒酢       | 50 ml   |
| 片栗粉      | 小さじ 1   |

### 作り方

- ① 玉ねぎは千切りにして、炒める。豆腐は軽く、水切りをしてさいころ状に切っておく
- ② 玉ねぎの火が通ったら、合いびき肉を加え火が通るまで炒める
- ③ ②に豆板醤、オイスターソース、鶏がらスープを加えよく混ぜる
- ④ ③に黒酢を加えて混ぜた後、①の豆腐を加え軽く炒める
- ⑤ ④に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける



# <マーマレードジャム>



●大さじ1あたり:44kcal(全量:716kcal)

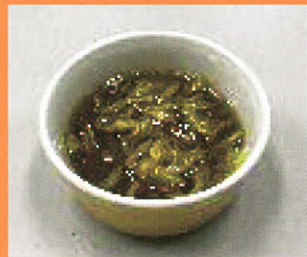
## 材料

|      |            |
|------|------------|
| オレンジ | 200 g (1個) |
| 砂糖   | 150 g      |
| 蜂蜜   | 大さじ 2      |
| 穀物酢  | 100 ml     |

## 作り方

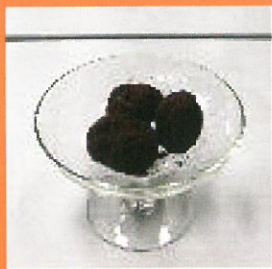
- ① オレンジを皮と身にわけ、皮は1 cmくらいの千切り、身はほぐしておく
- ② 皮と(分量外150 mlぐらいの)水でひと煮立ちさせ、砂糖と蜂蜜と酢を加え、ジャム状になるまで煮る

レモンなどでも同様  
にできる  
※レモン1個 場合は、  
そのほかの材料  
は半量にする





## <トリュフ>



●1個分:47kcal

### 材料(10個分)

|            |       |
|------------|-------|
| ブラックチョコレート | 100 g |
| 生クリーム      | 30 g  |
| バルサミコ酢     | 20 ml |
| ココア        | 大さじ 1 |

### 作り方

- ① 耐熱ボウルに割ったチョコレートを入れ、レンジで約1分加熱する
- ② ①をよくかき混ぜ、生クリームを加えてレンジで20秒ほど加熱する
- ③ ②をなめらかになるまでよく混ぜ、バルサミコ酢を加えて混ぜる
- ④ 氷水を入れたバットにのせて、ゴムべらで混ぜながら冷やし、固まりかけたらトリュフ1個分をラップに移し、ラップをねじって冷凍庫で固まるまで冷やす
- ⑤ ④を丸く形を整え、ココアを茶こしでふるってまぶす

## <トマトソース>



●大さじ1あたり:8kcal

### 材料

|           |       |
|-----------|-------|
| カットトマト(缶) | 1/2 缶 |
| トマトピューレ   | 100 g |
| ケチャップ     | 大さじ 1 |
| 玉ねぎ       | 1/2 個 |
| 中濃ソース     | 大さじ 2 |
| 白ワインビネガー  | 50 ml |
| 穀物酢       | 50 ml |
| 砂糖        | 大さじ 2 |
| 固形コンソメ    | 1 個   |
| ローリエ      | 1 枚   |
| こしょう      | 少々    |

※お好みで、ハーブや唐辛子をいれる

### 作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにして、炒める
- ② ①にカットトマト、トマトピューレ、ケチャップ、白ワインビネガー、ローリエを入れて火にかける
- ③ 煮立ったら、砂糖、コンソメ、中濃ソースを加え再び煮込む
- ④ 程よくとろみがついたら、穀物酢を入れてひと煮立ちさせる
- ⑤ こしょう、お好みでハーブや唐辛子などで味を整える

※ご飯に混ぜたり、パスタのソースとして使えます

## <ティラミス>



●1個分:397kcal (カステラを1個25g使った場合)

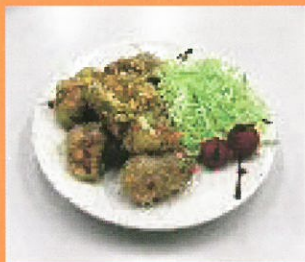
### 材料(4個分)

|            |       |
|------------|-------|
| クリームチーズ    | 200 g |
| 砂糖         | 50 g  |
| 卵黄         | 1 個分  |
| ラム酒        | 小さじ 1 |
| 生クリーム      | 大さじ 4 |
| 穀物酢        | 50 ml |
| 牛乳         | 50 ml |
| ゼラチン       | 2.5 g |
| カステラ       | 適量    |
| ココア        | 大さじ 1 |
| インスタントコーヒー | 大さじ 1 |

### 作り方

- ① クリームチーズを常温に戻し、砂糖を加えてなめらかになるまでよく混ぜる
- ② ①に卵黄、ラム酒を加えてよく混ぜ、穀物酢を少しずつ混ぜながら加えてよく混ぜる
- ③ 生クリームを8分立てにし、②に少しずつ混ぜていく
- ④ 濃い目のコーヒーに浸したカステラを器にひき③を入れてよく冷やす
- ⑤ 冷えたら、ココアを茶こしでこしてまぶす

## <揚げ鶏のネギしょうゆ>



●1人分:331kcal (付け合せなしの場合)

### 材料(4人分)

|          |       |
|----------|-------|
| 鶏モモ肉     | 400 g |
| 酒        | 大さじ 2 |
| 塩        | 小さじ 2 |
| しょうがの絞り汁 | 1 片分  |
| 穀物酢      | 大さじ 2 |
| 白ネギ      | 1/2 本 |
| 酒        | 大さじ 3 |
| しょうゆ     | 大さじ 2 |
| 砂糖       | 小さじ 2 |
| みりん      | 大さじ 2 |
| 黒酢       | 大さじ 5 |
| 片栗粉      | 適量    |
| 揚げ油      | 適量    |

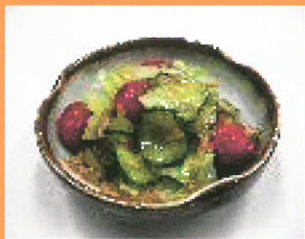
※お好みで野菜をそえる

### 作り方

- ① 鶏モモ肉を一口大に切って「下味」につけておく
- ② 白ネギはみじん切りにし、その他の「たれ」の材料と合わせて大きめの耐熱ボウルに混ぜ合わせ、ラップをかけて、約1分ほどレンジにかける
- ③ ①の鶏肉にうすく片栗粉をからめ、170℃に熱した油でかりっと揚げる
- ④ 熱いうちに②の「たれ」をからめ、レタスやプチトマトなどをそえて器に盛る



## <ツナのさっぱりあえ>



●1人分: 103kcal

### 材料(2人分)

|       |       |
|-------|-------|
| きゅうり  | 1/4 本 |
| ミニトマト | 8 個   |
| キャベツ  | 80 g  |
| ツナ缶   | 1 缶   |
| 穀物酢   | 大さじ 2 |
| しょう油  | 大さじ 2 |
| だし汁   | 大さじ 2 |

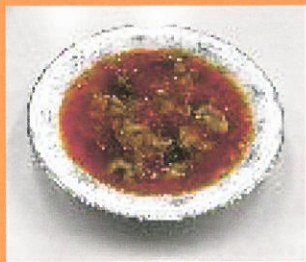
### 作り方

- ① きゅうりはうすく輪切りにし、塩(材料外)もみし、水で洗って塩分を流し、水気を切っておく
- ② キャベツはさっとゆでてざく切りにする
- ③ プチトマトは湯むきし、ツナは油をきっておく
- ④ ボウルに①、②、③を入れ、「たれ」を加えて混ぜ、しばらく冷蔵庫に入れて器に盛る

### ◆一口メモ◆

たれは、サラダのドレッシングとしても活やくします。

## <あさりの酢一プ>



●1人分:41kcal

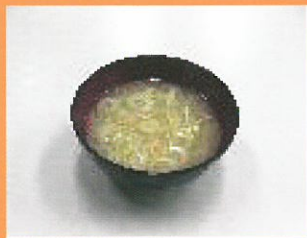
### 材料(2人分)

|          |          |
|----------|----------|
| ホールトマト   | トマト 2 個分 |
| 玉ねぎ      | 1/4 個    |
| 固形コンソメ   | 2 個      |
| あさり(殻つき) | 120 g    |
| 穀物酢      | 大さじ 2    |
| 水        | 500 ml   |
| 塩・こしょう   | 少々       |

### 作り方

- ① あさを洗い、塩水で砂をはかしておく
- ② 玉ねぎをあらみじん切りにし、透明になるまで炒める
- ③ なべに②とホールトマトを合わせ、ホールトマトを木べらでつぶす
- ④ ③に水とコンソメを加え、ひと煮立ちさせる
- ⑤ ④に穀物酢を入れ、あさりを入れて火にかける
- ⑥ あさりの口がひらいたら、火を止め塩、こしょうで味を整える

## <みそ酢ープ>



●1人分:17kcal (具なしの場合)

### 材料(2人分)

|     |        |
|-----|--------|
| みそ  | 16 g   |
| だし汁 | 400 ml |
| 穀物酢 | 大さじ1   |

※具はお好みで

### 作り方

だし汁をひと煮立ちさせ、火を止めみそをとかし、穀物酢を入れ混ぜる

### ◆一口メモ◆

酢を入れることによって、味噌が少なくても味が濃く感じ『減塩効果』があります。

## <ソー酢>

● 小さじ1あたり:ラズベリー 1.5kcal キウイフルーツ 1.5kcal ブルーベリー 1.7kcal

### 材料

#### ★ラズベリー

|           |       |
|-----------|-------|
| ラズベリー(冷凍) | 50 g  |
| パルスイト     | 5 g   |
| 穀物酢       | 50 ml |

#### ★キウイ

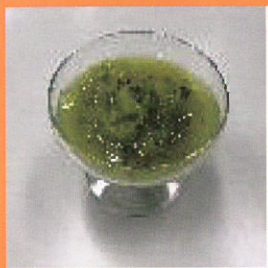
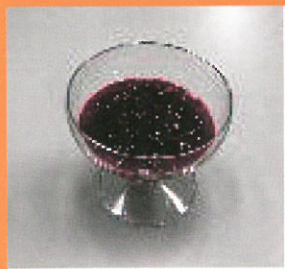
|         |       |
|---------|-------|
| キウイフルーツ | 50 g  |
| パルスイト   | 5 g   |
| 穀物酢     | 50 ml |

#### ★ブルーベリー

|            |       |
|------------|-------|
| ブルーベリー(冷凍) | 50 g  |
| パルスイト      | 6 g   |
| 穀物酢        | 50 ml |

### 作り方

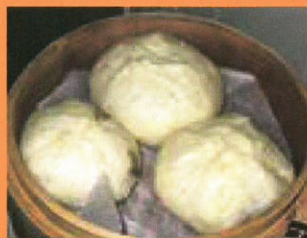
- ① 全ての材料をなべに入れ火にかける(グレープのコンスターチは入れない)
- ② よく混ぜながら、とろみがつくまで煮る(ラズベリーとブルーベリーは実を木べらでつぶしながら、グレープは液量が少し減ったら水に溶いたコンスターチをいれてとろみをつける)
- ③ ②をヨーグルト、アイス、ケーキなどにかけて食べる





# <酢まん>

●1個分:127kcal



## 材料(12個分)

### <たね>

|          |        |
|----------|--------|
| 豚ひき肉     | 200 g  |
| ピーマン     | 中 2 個  |
| にんじん     | 40 g   |
| しいたけ     | 2 個    |
| 穀物酢      | 100 ml |
| 白ワインビネガー | 大さじ 4  |
| 砂糖       | 大さじ 8  |
| 中濃ソース    | 大さじ 6  |
| しょうゆ     | 大さじ 4  |
| こしょう     | 少々     |
| ゼラチン     | 10 g   |

### <生地>

|         |       |
|---------|-------|
| 薄力粉     | 150 g |
| 水       | 75 ml |
| 砂糖      | 5 g   |
| ドライイースト | 小さじ1  |
| 牛乳      | 20 ml |
| 塩       | 小さじ1  |
| 油       | 小さじ1  |

## 作り方 <生地>

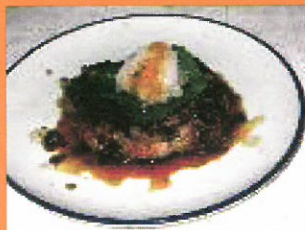
- ① 大き目のボウルに小麦粉を入れ、塩を小麦粉によく混ぜておく
- ② 砂糖とドライイーストを混ぜ、①の中心にくぼみをつくりそこに入れる
- ③ レンジで20秒ほど加熱した水(熱湯は使用しない)を②の砂糖とドライイーストにかける
- ④ 生地の様子を見ながら牛乳、油を加えよくこねる
- ⑤ 生地を約2倍に膨らむまで発酵させたら、ガス抜きをして12等分にわけまるめて20分ほどねかせる

### <たね>

- ① ピーマン、にんじん、しいたけをみじん切りにする
- ② フライパンでひき肉を炒め、火がだいたいとおったら①を入れて炒める
- ③ ②に「たね」の調味料を入れて軽く煮つめる
- ④ 水でふやかしたゼラチンを③に加えてとかし、バットに入れて冷蔵庫で固める生地にしたねを包み、蒸し器で10分ほど蒸す

## <和風ハンバーグ>

●1人分:280kcal



### 材料(4人分)

|            |       |
|------------|-------|
| 合いびき肉      | 300 g |
| 玉ねぎ        | 1/2 個 |
| にんじん       | 50 g  |
| 黒酢         | 大さじ 1 |
| しょうが(チューブ) | 少々    |
| にんにく(チューブ) | 少々    |
| 塩          | 少々    |
| こしょう       | 少々    |
| 卵          | 1 個   |
| パン粉        | 大さじ 4 |
| 牛乳         | 大さじ 1 |
| 大根         | 60 g  |
| 大葉         | 4 枚   |

### たれの材料

|      |       |
|------|-------|
| 黒酢   | 大さじ 3 |
| だし汁  | 大さじ 3 |
| みりん  | 大さじ 2 |
| しょうゆ | 大さじ 1 |
| 砂糖   | 5 g   |

### 作り方

- ① たまねぎ、にんじんをみじん切りにして炒める
- ② ひき肉に黒酢、しょうが、にんにく、塩、こしょうを入れてよくこねる
- ③ ①と卵と牛乳でふやかしたパン粉を②に加え、粘りがでるまでよくこね、形をつくる
- ④ ③をフライパンで焼き、皿に盛る
- ⑤ 焼けたハンバーグの上に大葉、汁をきったおろし大根をのせ、「たれ」をかける

## <チーズケーキ>



●1人分(1/8切れ): 290kcal

### 材料(18cm丸型 1個)

|            |        |
|------------|--------|
| クリームチーズ    | 200 g  |
| 卵          | 2 個    |
| 生クリーム      | 200 ml |
| バター(食塩不使用) | 20 g   |
| 砂糖         | 80 g   |
| 薄力粉        | 大さじ 3  |
| 穀物酢        | 大さじ 5  |

### 作り方

- ① 室温に戻したクリームチーズを泡だて器でなめらかにし、砂糖を加えてよく混ぜる
- ② 溶いた卵を少しずつ①に加え、よく混ぜる
- ③ ふるった薄力粉、生クリーム、穀物酢、溶かしたバターを順に加えそのつどよくかき混ぜる
- ④ 型に流し、180℃に予熱したオーブンで40分ほど焼く
- ⑤ 焼きあがったら、型ごと常温で粗熱をとり、2時間ほど冷蔵庫で冷やす

## <ソーダかん>

●1人分:83kcal



### 材料(4人分)

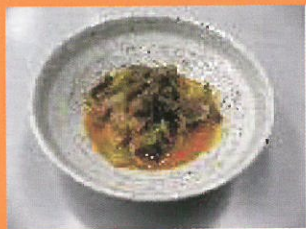
|      |        |
|------|--------|
| サイダー | 250 ml |
| 砂糖   | 60 g   |
| 穀物酢  | 100 ml |
| 寒天   | 4 g    |
| 水    | 150 ml |

### 作り方

- ① 型を水でぬらしてよく冷やしておく
- ② 寒天と砂糖をなべに入れ、水を加えてよく混ぜて火にかける
- ③ 沸騰し、寒天がきちんととけたら火を止め、穀物酢を加えよく混ぜる
- ④ ③の温度が60°Cくらいになったら、よく冷えたソーダを加えよく混ぜ、①の型に入れよく冷やす
- ⑤ 固まったら、型からだし切って、器に盛る



## <豚キムチ>



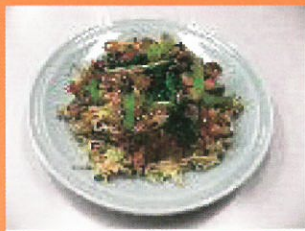
### 材料(2人分)

|            |       |
|------------|-------|
| キムチ        | 150 g |
| 豚もも肉(うす切り) | 100 g |
| 穀物酢        | 大さじ 2 |
| 鶏がらスープ     | 50 ml |
| みりん        | 大さじ 1 |

### 作り方

- ① 豚肉をこま切れにし、フライパンで鶏がらスープを加えて炒める
- ② ①にキムチ、みりんを加え炒め、水気を少しとばす
- ③ 最後に酢を加えてさっと炒め、器に盛る

## <あんかけ焼きそば>



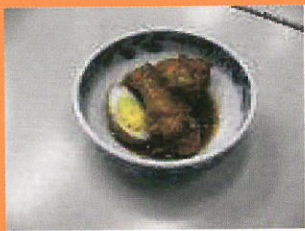
### 材料(2人分)

|        |        |
|--------|--------|
| 焼きそば麺  | 2 人前   |
| たまねぎ   | 1/4 個  |
| しいたけ   | 中 2 個  |
| 豚のこま切れ | 100 g  |
| ごま油    | 大さじ 1  |
| 黒酢     | 大さじ 3  |
| しょうゆ   | 大さじ 1  |
| みりん    | 大さじ 1  |
| 砂糖     | 小さじ 1  |
| 片栗粉    | 小さじ 2  |
| 和風だし汁  | 100 ml |

### 作り方

- ① よく熱したフライパンにごま油を加え、たまねぎ、しいたけを炒め、一度器によけこま切れを炒める
- ② こま切れに火が通ったら、①でよけたたまねぎとしいたけを加え、しょうゆ、みりん、砂糖、だし汁を加えてひと煮立ちさせる
- ③ ②に酢を加え、ひと煮立ちさせ水溶き片栗粉を加えとろみをつける
- ④ 別のフライパンで麺を炒め、器に盛り温めた③のあんをかける

## <鶏さっぱり煮>



### 材料(4人分)

|            |       |
|------------|-------|
| 鶏の手羽元      | 16本   |
| 卵          | 4個    |
| しょうが(チューブ) | 少々    |
| にんにく(チューブ) | 少々    |
| 穀物酢        | 200ml |
| しょうゆ       | 200ml |
| 砂糖         | 大さじ6  |
| 水          | 100ml |

### 作り方

- ① 卵はゆでて殻をむいておく、しょうが、にんにく、酢、しょうゆ、砂糖、水、手羽元をなべに入れひと煮立ちさせる
- ② ①にゆで卵を加え、ふたをして中火で20分ほど煮る
- ③ 途中でときどきかき混ぜ、器に盛る

## <コロッケ>



### 材料(4人分)

|       |         |
|-------|---------|
| じゃがいも | 600 g   |
| 合いびき肉 | 180 g   |
| 砂糖    | 小さじ 3/2 |
| 穀物酢   | 大さじ 5   |
| パン粉   | 適量      |
| 卵     | 適量      |
| 小麦粉   | 適量      |

### <ソースの材料>

|          |       |
|----------|-------|
| オイスターソース | 大さじ 3 |
| トマトケチャップ | 大さじ 3 |
| 黒酢       | 大さじ 3 |

### 作り方

- ① じゃがいもは皮をむきゆでて、つぶしておく
- ② 砂糖と酢を加えて、ひき肉を炒める
- ③ ①と②を混ぜ、小麦粉、卵、パン粉で衣をつけて180℃に熱した油で揚げる
- ④ 器に盛り、ソースの材料を混ぜたものをかける



## <アイス>

●1人分(1/8個分): 105kcal

材料(10×15cmの容器1個分)

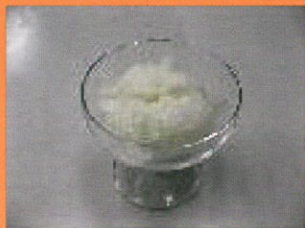
|       |        |
|-------|--------|
| ヨーグルト | 500 ml |
| 生クリーム | 100 ml |
| はちみつ  | 100 ml |
| 穀物酢   | 大さじ 6  |

作り方

- ① ヨーグルトをふきんにあげてざるに入れ、水分が 150 ml出るまで放置する
- ② ①に生クリーム、はちみつ、酢を加えよく混ぜる
- ③ 金属製の容器に入れて冷凍庫で冷やして固める



# <シャーベット>



## 材料

|         |        |
|---------|--------|
| 桃ジュース   | 200 ml |
| パルスweet | 5 g    |
| レモン汁    | 小さじ 1  |
| 穀物酢     | 20 ml  |

## ◆一口メモ◆

酢を酸味のあるジュースで割って飲むと飲みやすいです

## 材料(1人分)

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| アセロラジュース<br>(または梅ジュースなど) | 80 ml |
| 穀物酢                      | 20 ml |
| パルスweet                  | 0.5 g |

## 作り方

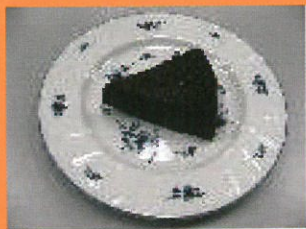
- ① 桃ジュースにパルスweetを加えよく溶かし、そこにレモン汁、穀物酢も加える
- ② 冷凍庫で冷し、一時間程たったら泡だて器で空気をふくませるように混ぜる
- ③ 完全に固まってしまいう前に②の操作を2、3回繰り返す

## 作り方

コップに材料を入れて混ぜる



## <ココアケーキ>



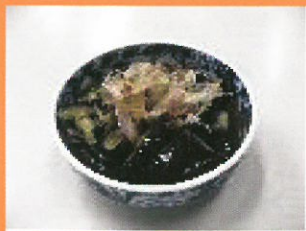
### 材料(18cm丸型1個)

|           |       |
|-----------|-------|
| ココア       | 20 g  |
| コーヒー      | 10 g  |
| 小麦粉       | 70 g  |
| ベーキングパウダー | 小さじ 1 |
| 卵         | 3 個   |
| バター       | 70 g  |
| 砂糖        | 100 g |
| 穀物酢       | 50 ml |

### 作り方

- ① 卵をボールに割り入れてほぐし、砂糖を加えて軽くもったりするまで泡立てる
- ② 粉類をあわせてふるいながら①に加え、ゴムべらで切るように混ぜる。
- ③ 少し粉っぽさが残るくらいでレンジで溶かしたバターを入れてなめらかになるまで十分に混ぜる
- ④ ③に酢を加え、再びよく混ぜる
- ⑤ オーブンシートを敷いた型に流しいれ、180度に予熱したオーブンで30分程度焼く

## <ナスの揚げ煮>



### 材料

|       |       |
|-------|-------|
| ナス    | 2本    |
| 和風だし汁 | 50 ml |
| みりん   | 10 ml |
| 穀物酢   | 15 ml |
| しょうゆ  | 5 ml  |
| 揚げ油   | 適量    |
| かつお節  | 適量    |

### 作り方

- ① ナスは適当大きさに切り、水にさらしあく抜きをする
- ② 和風だし汁に、みりん、穀物酢、しょうゆを加え、煮立て煮汁とする
- ③ ナスの水気をふき取り、180℃の油で揚げる
- ④ 3、4分程度揚げたナスを煮て、器に盛り、かつお節をのせる