

Recipe.No.6

河内晩柑とアボカドの豆乳スムージー

濃厚でクセになる味

材料(グラス2杯分)

- 河内晩柑 1個(約350g)
- 河内晩柑果皮(ゆでこぼし) 40g
- アボカド 1個(可食部120g)
- バナナ 2本(可食部240g) ●レモン汁 大さじ1
- ハチミツ 大さじ2～お好みで ●豆乳 1カップ ●水 適量(5～6個)
- 濃いめのヨーグルト(一晩水切りしたもの) 適量

【作り方】

- 1 河内晩柑は皮をむき、むいた皮を細かく刻んで何度かゆでこぼしする。
- 2 切り分けた果肉を、小さめに切る。
- 3 バナナとアボカドは皮をむき、小さめに切ってレモン汁をまぶし、冷凍する。
- 4 1、2、3と豆乳、ハチミツ、水を入れ、ミキサーにかける。
- 5 グラスに注ぎ、濃いめのヨーグルトで上に絵を描く。



材料



1



2



3



3



4

Recipe.No.7

河内晩柑とリンゴの甘酒スムージー

甘酒のやさしい甘さと河内晩柑とリンゴの酸味が新鮮

材料(グラス2杯分)

- 河内晩柑コンポート 100g
- 河内晩柑果皮のハチミツ漬 40g
- リンゴ 1/2個 ●人参 50g
- 甘酒 190g(1缶) ●ヨーグルト 100g
- 水 適量(6～7個)

* 河内晩柑コンポート

〈シロップ〉

- グラニュー糖 750g ●水 1リットル

〈コンポート〉

- 河内晩柑(果肉) 360g(果実2個分)
- シロップ 250g

【作り方】

- 1 鍋にグラニュー糖と水を入れ、中火にかける。
 - 2 木ベラで混ぜながら加熱し、沸騰してグラニュー糖が溶けたら火を止める。
 - 3 ボウルに河内晩柑の果肉(むき身)を入れ、沸騰させたシロップを注ぐ。
 - 4 ラップをして粗熱がとれたら清潔な容器に移し、冷蔵庫で保存する。
- * 仕上げ
- 5 甘酒は凍らせておく。
 - 6 リンゴ、人参は小さめに切る。
 - 7 5、6と河内晩柑コンポート、果皮のハチミツ漬、ヨーグルト、水を入れミキサーにかける。
 - 8 氷を入れたグラスに注ぎ、コンポートの角切り、ミントを飾る。



材料



5



6



7