

フォーユ-の



ごま レシピ

オリジナルげんこつ飴



- ①
- | | |
|-----------------------|------------|
| ・BB | <u>80g</u> |
| ・フォーユ-のごま
(おごまにして) | <u>20g</u> |
- ②
- | | |
|-----------|------------|
| ・マザ- オイル | <u>20g</u> |
| ・マザ- シロップ | <u>50g</u> |
| ・きらの水 | <u>30g</u> |
- ③ まぶし用の BB 大さじ 1

作り方

- ① 計りの上にボウルをのせ
計りながら①と②を全て混ぜる
- ② ¼ずつ ラップにとり砕状にする
- ③ 包丁で余分にカットして
蓋付きの容器に入れる
- ④ ③をかけ、蓋をして ややく
フリフリ

ポイント ①の粉物と②の水物を同量にすると
調度よい固さになります

アレンジ ①の粉物はフォーユ-のアシ粉、ベジタブル、

☞ ☜ ... ア粉、玄米の粉などを入れてもよい
・純ココアを入れるとチョコ味になるよ

黒ごま発酵玄米ご飯



- ・お米 (2) ☞ 2合
- ・発酵玄米 大さじ 1
- ・フォーユ-のごま 大さじ 1
- ・マザ- ソルト

作り方

- ① 発酵玄米を入れてご飯を炊く
- ② 炊きあがったご飯に ごまと塩
混ぜ混ぜして 出来上がり

玄米とゴマと塩は相性バツグンです。
すぐに疲れる...。やる気が出ない...。
なんて方ワンランク上のご飯で「気」を補いましょう。