

かすみくろ酢を使ったレシピ

フルーツヨーグルト



- 材料
- 水切りヨーグルト 50g
 - フルーツ(缶詰) 適量
 - シリアル 適量
 - はちみつ 適量
 - かすみくろ酢 小さじ2
- 作り方
- ※水切りヨーグルトの作り方
ざるにコーヒーフィルターやキッチンペーパーを敷きプレーンヨーグルトを入れ、数時間～一晩冷蔵庫に置いておく。
 1. 水切りヨーグルト・はちみつ・かすみくろ酢を混ぜ合わせる。
 2. お好みのフルーツやシリアルと合わせて盛りつける。

きのこのマリネ



- 材料
- しめじ 100g
 - えのき 100g
 - しいたけ 2個
 - にんにく 1片
 - 赤唐辛子 小口切少々(お好みで)
 - レモン汁 大さじ1
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 少々
 - オリーブオイル 大さじ2
 - かすみくろ酢 大さじ2
- 作り方
1. しめじは小房に分ける。えのきは根元を落として半分に切る。しいたけは5mmにスライスする。にんにくはつぶしておく。
 2. フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて火にかけ、にんにくが色づいたら赤唐辛子を加える。
 3. きのこを入れこんがり焼き目がつくまでよく炒め、塩・こしょうで調味する。
 4. 火を止め、かすみくろ酢・レモン汁を加えて混ぜ合わせる。

酢納豆とキムチの冷奴



- 材料
- 豆腐 100g
 - 納豆 1パック
 - キムチ 50g
 - 青しそ 2枚
 - かすみくろ酢 小さじ1
- 作り方
1. 納豆にかすみくろ酢を加えてよく混ぜる。
 2. 豆腐・酢納豆・キムチを盛り、千切りにした青しそをのせる。

具たくさん野菜スープ



- 材料
- キャベツ 200g
 - 玉ねぎ 200g
 - セロリ 1本
 - ピーマン 1個
 - ベーコン 50g
 - カットトマト缶 200g
 - 固形コンソメ 1個
 - 水 500cc
 - かすみくろ酢 大さじ2
 - オリーブオイル 適量
 - 塩・こしょう 少々
- 作り方
1. キャベツ・たまねぎは1cm角に、セロリ・ピーマン・ベーコンは5mm角に切る。
 2. 鍋にオリーブオイルをいれ熱し、ベーコン・野菜を入れ軽く炒めカットトマト・水・固形コンソメを加えて煮る。
 3. 出来上がり前にかすみくろ酢を加え、塩・こしょうで味を整える。

ベリーヨーグルトスムージー



- 材料
- バナナ 1本 (100g)
 - 冷凍ミックスベリー 100g
 - 牛乳 100cc
 - ヨーグルト 100g
 - はちみつ 小さじ1(お好みで)
 - 万かすみくろ酢 30cc
- 作り方
1. 冷凍ミックスベリーをかすみくろ酢に10分程漬けておく。
 2. ミキサーに材料を全て入れ、なめらかになるまで攪拌する。

かすみ甘酒



- 材料
- 甘酒 200ml
 - おろししょうが 少々
 - かすみくろ酢 大さじ1/2～1
- 作り方
1. 鍋に甘酒を入れ温める。
 2. 温めた甘酒に、かすみくろ酢とおろし生姜を加える。
- 夏はアイスで。

キーマカレー



- 材料
- 合い挽き肉 200g
 - 玉ねぎ 1個
 - カットトマト缶 200g
 - カレー粉 大さじ2
 - おろしにんにく 小さじ1
 - おろし生姜 小さじ1
 - かすみくろ酢 大さじ2
 - 塩 小さじ1
 - こしょう 少々
 - サラダ油 適量
- 作り方
1. 玉ねぎをみじん切りにする。
 2. フライパンにサラダ油を熱し玉ねぎを炒める。合い挽き肉・おろしにんにく、おろし生姜、カレー粉を加えてさらに炒める。
 3. カットトマトを加えて煮込む。
 4. 塩・こしょうして味を整え、最後にかすみくろ酢を加える。

ラッシー(ヨーグルトドリンク)



- 材料
- 牛乳 100ml
 - プレーンヨーグルト 100g
 - はちみつ 大さじ1
 - レモン果汁 大さじ1
 - かすみくろ酢 大さじ1
- 作り方
1. ボウルに材料を全部入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。
 2. グラスに氷を入れて1を注ぐ。