

そば又キ実のスムージー



「そばシェイク」とは、植物性ミルクと蜂蜜に、そばの実を混ぜてつくる飲み物のこと。

ダイエット効果があると、海外セレブが取り入れていることで話題になっています。

毎日1杯飲むことで、消化活動をサポートし、代謝をキープして**痩せやすい体に導いてくれる効果**があると**言われている飲み物**なのです。

効果には、個人差があります。

そばアレルギーの方は、御注意下さい。

材料

☆そばの又キ実	半カップ
☆豆乳	200cc
☆蜂蜜	少量

作り方

- 1 そばの実を洗い、ひたひたの水張った鍋で沸騰してから約2分程煮る。
- 2 1をざるに空け、冷水で冷まし、水に浸し8時間以上置いておきます。
- 3 水に浸しておいたそばの実を水切りし、良く洗います。
- 4 3と豆乳、蜂蜜をミキサーに入れて、粉碎混ぜれば出来上がりです。



コツ・ポイント

煮沸するのは、雑菌を取る為。

朝出かけるときに、1, 2をやると毎晩簡単に作ることが出来ます。



石森製粉株式会社 営業本部

〒136-0082 東京都江東区新木場 4-6-23

電話 03-3521-4160 FAX 03-3521-4220

フリーダイヤル(月~金 9:00~17:00) 0120-32-1157

URL <http://www.ishimori-seifun.co.jp>