



岡部ゼミ 『 スーパーフード 』



※クコの実は低血圧、妊娠期、乳児期の方は控えるようにお願いします。

〈 クコの実のジャム 〉

○材料

クコの実	75g
砂糖	25g
水	450ml

○作り方

- ①クコの実をさっと洗い、50℃前後のぬるま湯に30～60分浸す。
- ②クコの実をとりだし細かく刻む。
- ③鍋に刻んだクコの実と水（浸したぬるま湯足して450ml）、砂糖を加えて弱火で10分煮詰めて完成。



〈 レモンとクコのイオンレモネード 〉

○材料

クコの実	1/2 カップ
搾りたてのレモン汁	1 個分
塩	ひとつまみ
お好みの甘味料	適量

○作り方

- ①クコの実を2～4時間1ℓの水で戻しておく。
- ②メイソンジャーやビンなどに①と搾ったレモン、塩、好みではちみつなどの甘味量を入れ混ぜ合わせて完成。



〈 塩トマト 〉

○材料

トマト	2個
塩	トマトの重量の5%
はちみつ	塩の半分
にんにく	1片

○作り方

- ①トマトは5~10cm角で刻む。
 - ②ボウルにトマトを入れ、調味料と混ぜる。
 - ③冷蔵庫で一晩寝かして完成。
- ☆5日くらい日持ちします。



〈 アサイーボウル 〉

○材料 (2人分)

アサイーピューレ (冷凍)	100ml
バナナ	2本と1/2本
豆乳 (または牛乳)	1/2カップ
いちご	3個
ブルーベリー	大さじ2
はちみつ	小さじ2
フレッシュミント	お好みで

○作り方

- ①アサイーピューレ、バナナ2本、豆乳をフードプロセッサーで混ぜる。
- ②①をボウルに注ぎ、縦半分に切ったいちご、輪切りにしたバナナ1/2本、ブルーベリーをのせてはちみつをかけ、お好みでフレッシュミントを飾る。

