家庭で手軽に出来ちゃう　　　　　　ｵﾎｰﾂｸ　髙橋農場

黒大豆　珈琲　＆　きなこ

味覚の秋・芸術の秋・…

ちょっと一息、心も体もリフレッシュ

ダイエット　　　**美肌**　　　**老化防止**

作り方

黒大豆２００ｇで　粗引き大豆珈琲１００ｇ・大豆粉きなこ１００ｇ程とれます。

大豆表面を綺麗に

フライパンで大豆を焙煎

冷ました大豆をミキサーで挽く

挽いた大豆をすり鉢で擂る

ふるいに掛ける

粗引き（大豆珈琲）　きなこ

・焙煎した大豆２００ｇをミキサーで挽く事で
約１００ｇの　**大豆の粉（きなこ）**　と
約１００ｇの　**粗引き大豆（大豆珈琲）**　が作れます。

・きなこを増やしたい方は、すり鉢の工程を入れて
粗引き大豆（珈琲）を重視する方は、すり鉢の工程は不要です。

- きなこは、きなこ牛乳やきなこ豆乳で
大豆珈琲は、一般の珈琲に２割ほどまぜて利用してみてください。ブレンドする珈琲により味が変わってきます。まずは、１００%、大豆珈琲を味わってみてください。