



Mango  
&  
Amazake smoothie  
sakae's ouchi cafe

ouchi cafe

Recipe

マンゴーと甘酒の  
スムージー

材料 (グラス1杯分)

- マンゴーピューレ ... 100ml
- 麹のあまざり ... 100ml
- プレーンヨーグルト ... 50g



作り方



① ①を合わせて  
混ぜる



② フリーザーバックに  
入れて冷凍する  
マンゴーピューレも  
同様にフリーザー  
バックに入れ、  
別々に冷凍する



③ 30分程冷凍したら  
もんでやわらかくし  
再度冷凍10分後  
もむを2~3回くり返す。  
(マンゴーピューレも同様に)



④ 盛りつける。  
グラスに交互に  
入れていく。

マンゴーピューレが  
ない時は、

冷凍のマンゴーやフレッシュマンゴーを  
ミキサーにかけてピューレ状にして  
使用して下さい



Mango soufflé cheesecake  
sakae's ouchi cafe



sakae's ouchi cafe