



# 7.ヘンプミルク レシピ紹介

## ヘンプミルクスープ(2~3人分)



cookpad

<材料>

- じゃがいも…中2個
- 玉ねぎ(みじん切り)…1個
- にんじん(みじん切り)…1/2本
- 白菜(こまかく切る)…4枚
- にんにく(みじん切り)…1片
- もちきび…1/2カップ
- 水…3カップ
- 塩麹…小さじ1
- 塩こしょう…適量
- オリーブオイル…大さじ1
- ヘンプミルク…1と1/2カップ



- (1) 野菜を切り、鍋を熱しオリーブ油をひき、にんにく→玉ねぎを加え水炒めをしながら、塩を加えしんなり半透明になるくらい炒める
  - (2) そこににんじん、じゃがいも、白菜の順に炒めたら水を加える
  - (3) 沸騰してきたら、もちきびを加えてとろみがでてくるまで中火でかきまぜながら煮込む
  - (4) 完全にとろみができたら、塩麹を加え蓋をして弱火で約30分ほど煮込む
  - (5) 火をとめ、少し冷めたらヘンプミルクを加え塩こしょうで味を整え少し弱火で煮詰めできあがり
- ※火が強すぎるとヘンプミルクが分離してしまうので注意！

## バター不使用ヘルシーバウンドケーキ



18cmバウンドケーキ型1本分

<材料>

- 小麦粉 100g
  - ヘンプミルク 80cc
  - 砂糖 70g
  - 卵 3個
- (卵白はメレンゲに、卵黄はよく溶く)

忙しい毎日に  
シリアルとグラノーラにヘンプミルクをかけて  
お手軽朝食にもオススメ！

