

# 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播る



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。