




# ARRANGE RECIPE BOOK

アレンジレシピ手帖

vol.2





\ C COFFEEをさらに美味しく /

## DRINK ARRANGE RECIPES



### HOT DRINKS

- 01 ほうじ茶コーヒークラテ
- 02 塩キャラメルアーモンドミルククラテ
- 03 あずきな粉クラテ
- 04 ハニージンジャーソイクラテ
- 05 ほろ苦ティラミスオレ
- 06 アイリッシュコーヒークラテ
- 07 抹茶あずき豆乳クラテ
- 08 アップルラムレーズンカフェオレ
- 09 オランジュモカコーヒークラテ
- 10 マッシュマロシナモンコーヒークラテ



## COLD DRINKS

- 11 クラッシュコーヒーゼリーラテ
- 12 サングリア風アイスコーヒー
- 13 コーヒーミントトニック
- 14 レモネードコーヒー
- 15 アイスバナナカフェモカ
- 16 バニラシナモン  
アーモンドミルクラテ



## SWEETS

- 17 豆腐のコーヒーマーブル  
レアチーズケーキ
- 18 アーモンド&コーヒーパウンドケーキ
- 19 黒豆と豆腐のティラミス風デザート
- 20 コーヒーシフォンケーキ
- 21 シナモンコーヒームース
- 22 白玉入りコーヒーぜんざい

※カロリーについては、使用する食材のメーカー、  
適量と記載のある材料の使用量により、多少の誤差が出ます。

レシピや最新情報を配信中!

C COFFEE公式ブランドサイト  
**C COFFEE JOURNAL**



RECIPES

01

## ほうじ茶コーヒータテ

Roasted green tea coffee latte

ほうじ茶とC COFFEEを合わせ、  
異なる香ばしさが組み合わさった大人の味わいらテ。



香ばしさを楽しむ

ほっこりとした”和洋折衷”の

1杯あたり  
約125  
kcal

〈材料／カップ1杯分〉

C COFFEE	小さじ1
ほうじ茶パウダー	小さじ2
アガベシロップ	小さじ1
お湯	30cc
牛乳	140cc
ほうじ茶パウダー(トッピング用)	適量

〈作り方〉

- 1 カップにC COFFEEとほうじ茶パウダー・アガベシロップを入れ、お湯を加えてよく混ぜる。
- 2 牛乳を電子レンジであたため、ミルクフォーマーで泡立てたら①に注ぎ入れて、仕上げにほうじ茶パウダーをふる。

RECIPES

02

## 塩キャラメルアーモンドミルクラテ

Salt caramel almond milk latte

濃厚キャラメルに、塩味のアクセントが効いたカフェラテ。

アーモンドミルク割りで、脂質カットを実現。

〈材料／カップ1杯分〉

C COFFEE	小さじ1
キャラメルシロップ	10g
塩	少々
アーモンドミルク	180cc
キャラメルシロップ	適量
スライスアーモンド	適量

〈作り方〉

- ① カップにC COFFEEとキャラメルシロップ・塩を入れる。
- ② アーモンドミルクを電子レンジであたため、そのうち大さじ2だけ①に加えてよく混ぜる。
- ③ 残りのアーモンドミルクは、ミルクフォーマーで泡立てて②に注ぎ入れ、最後にキャラメルシロップをかけてアーモンドスライスをのせる。



塩キャラメルとアーモンドミルクの

香ばしい相性が◎

1杯あたり  
約80  
kcal

RECIPES

03

## あずきな粉ラテ

*Azuki bean soybean flour latte*

あずきの甘さと香ばしいきな粉がマッチした、和風カフェラテ。  
食物繊維やポリフェノールが豊富なあずきは、美容効果にも！  
無脂肪乳で脂質をカットしたヘルシーラテ。

あずきときな粉の

ほっこり和ラテ

〈材料／カップ1杯分〉

C COFFEE	小さじ1
お湯	30cc
無脂肪牛乳	120cc
ゆであずき	大さじ1
きな粉	小さじ1

〈作り方〉

- ① カップにC COFFEEとお湯を入れてよく混ぜる。
- ② 無脂肪牛乳を電子レンジであたため、ミルクフォーマーで泡立てたら①に注ぎ入れ、きな粉をふる。スプーンにのせたゆであずきをカップに入れて、混ぜながら飲む。

1杯あたり  
約**116**  
kcal

RECIPES

04

## ハニージンジャーソイラテ

Honey ginger soy latte

生姜と蜂蜜の甘辛コンビにマイルドな豆乳がマッチした、  
体を温めたい寒い冬におすすめの1杯。  
フォームした豆乳は使用量も抑えて、よりヘルシーに。

〈材料／カップ1杯分〉

C COFFEE	小さじ1
はちみつ	小さじ2
ジンジャーパウダー	小さじ1/2
お湯	50cc
豆乳	100cc
ジンジャーパウダー	適量

〈作り方〉

- 1 カップにC COFFEEとはちみつ・ジンジャーパウダーを入れ、お湯を加えてよく混ぜる。
- 2 豆乳を電子レンジであたため、ミルクフォーマーで泡立てる。
- 3 2を1に注ぎ入れて、ジンジャーパウダーをふる。

ピリッとジンジャー&スイートなはちみつ  
のコントラストがやみつき!

1杯あたり  
約122  
kcal

RECIPES

05

## ほろ苦ティラミスオレ

Bittersweet tiramisu au lait

ビターなココア風味とマスカルポーネチーズが絶妙な相性のカフェオレ。

無脂肪乳を使うことで脂質をカット！

よりヘルシーに、無糖ココアパウダーとアガベシロップで甘さも抑えて。

“ほろ苦とまろやか”の

マッチを堪能

1杯あたり  
約 **134**  
kcal

〈材料／カップ1杯分〉

C COFFEE	小さじ1
ココアパウダー	小さじ2
アガベシロップ	小さじ1
お湯	70cc
無脂肪牛乳	60cc
マスカルポーネチーズ	15g
ココアパウダー	適量

〈作り方〉

- ① カップにC COFFEEとココアパウダー・アガベシロップを入れ、お湯を加えてよく混ぜる。
- ② 耐熱容器に無脂肪牛乳とマスカルポーネチーズを入れて電子レンジであたためしっかり溶かしたら、①に加えて混ぜる。最後にココアパウダーをふる。



RECIPES

06

## アイリッシュコーヒー

Irish coffee

ローカロリーとされるウイスキーと、GI値上昇を緩やかにするアガベシロップをほのかに加えたC COFFEE。低脂質生クリームを使い、さらに脂質カットも実現！お酒好きや甘さが苦手な人にもおすすめ。

## 〈材料／カップ1杯分〉

C COFFEE	小さじ1
お湯	150cc
アガベシロップ	小さじ1
ウイスキー	小さじ1
生クリーム(低脂肪)	20cc

## 〈作り方〉

- 1 カップにC COFFEEとウイスキー・アガベシロップを入れ、お湯を加えてよく混ぜる。
- 2 生クリームをゆるめに泡立てて、①の上にのせる。

マイルドな甘みにウイスキーが

ほんのり香る大人のホットドリンク



1杯あたり  
約117  
kcal

RECIPES

07

## 抹茶あずき豆乳ラテ

Matcha azuki soymilk latte

コーヒーに、抹茶とあずきを合わせた和風ラテ。ゆであずきと豆乳の甘さのみで仕上げ、糖質オフでヘルシーに。フォームした豆乳を使って、さらにカロリーをカット。

和菓子のような

“ほろ苦まったり”ラテ

〈材料／カップ1杯分〉

C COFFEE	小さじ1
ゆであずき	大さじ1
お湯	30cc
豆乳	100cc
抹茶パウダー	小さじ1/2

〈作り方〉

- ① カップにC COFFEEとゆであずき・お湯を入れて、よく混ぜる。
- ② 豆乳を電子レンジで加熱してあたため、ミルクフォーマーなどを使ってフォームミルクにしたら、①のカップにそっと注ぎ入れて抹茶パウダーをふる。

1杯あたり  
約130  
kcal

RECIPES

08

## アップルラムレーズンカフェオレ

Apple rum raisin cafe au lait

まるでアップルパイのような、りんごとラムレーズンにシナモンという  
絶妙トリオが贅沢なカフェオレ。満足感がありながら、無脂肪乳使用でカロリーカットにも。

〈材料／カップ1杯分〉

C COFFEE	……………	小さじ1
無脂肪牛乳	……………	180cc
りんごジャム	……………	大さじ1
ラムレーズン	……………	大さじ1/2
シナモンスティック	……………	1本

〈作り方〉

- 1 注ぎ口のついた耐熱容器(ピッチャーや計量カップなど)にC COFFEEとあたためた無脂肪牛乳を入れて、混ぜながらよく溶かす。
- 2 カップにりんごジャムとラムレーズンを入れて、①をゆっくりと注ぎ入れたら、シナモンスティックを添える。

ラムレーズン  
スイーツ仕様の大人オレ

1杯あたり  
約129  
kcal

RECIPES

09

## オレンジモカコーヒー

Orange mocha coffee

チョコレートの代わりにココアパウダーを使ってカロリーカットした、モカコーヒー。

トッピングのホイップやチョコシロップはお好みで調整を。

オレンジピールを添えて、ショコラオレンジ気分。

カフェ仕様ドリンク♪  
オレンジピールを効かせた



1杯あたり  
約 **121**  
kcal

〈材料／カップ1杯分〉

C COFFEE	小さじ1
ココアパウダー	小さじ1
お湯	180cc
ホイップクリーム	お好みの量
チョコシロップ	適量
オレンジピール	適量

〈作り方〉

- 1 カップにC COFFEEとココアパウダーを入れたら、お湯を注ぎ入れてよく混ぜ溶かす。
- 2 ホイップクリームを上のにせて、チョコソースをかけたらオレンジピールをのせる。

RECIPES

10

## マシュマロシナモンコーヒー

Marshmallow cinnamon coffee

砂糖や蜂蜜よりカロリーの低いマシュマロを使い、甘さを抑えつつも満足感たっぷり。  
ダイエット中でも楽しめる、シナモンとのバランスが抜群のC COFFEE。

〈材料／カップ1杯分〉

C COFFEE ..... 小さじ1  
お湯 ..... 180cc  
ミニマシュマロ ..... 10g  
シナモンパウダー ..... 適量

〈作り方〉

- 1 カップにC COFFEEを入れたら、お湯を注ぎ入れてよく混ぜ溶かす。
- 2 ミニマシュマロを①の上に浮かべて、シナモンパウダーをふる。

スイートなビジュアルも嬉しい

満足ドリンク

1杯あたり  
約47  
kcal

RECIPES

11

## クラッシュコーヒーゼリーラテ

Crash coffee jelly latte

クラッシュしたコーヒーゼリーを、たっぷりのミルクに。甘味料を一切入れず、糖質オフ。最後に振るとんさい糖でほのかな甘みに。ミルクを豆乳や無脂肪乳に変えればさらにヘルシー！



デザート感覚のアイスドリンク  
ぶるぶる食感が楽しい

1杯あたり  
約 **96**  
kcal

〈材料／グラス2杯分〉

C COFFEE	小さじ2
水	250cc
お湯	50cc
粉ゼラチン	5g
牛乳	200cc
とんさい糖	適宜

〈作り方〉

- ① コーヒーゼリーを作る。ボウルに粉ゼラチンを入れ、沸騰したお湯を加えてよく混ぜたら、水に溶かしておいたC COFFEEも加えて混ぜる。
- ② ラップをして冷蔵庫に入れ、固まるまで1～2時間ほど冷やしたら、スプーンなどで混ぜてクラッシュゼリー状にする。
- ③ それぞれのグラスに①のクラッシュコーヒーゼリーを半量ずつ入れたら、牛乳も半量ずつ注ぎ入れ、お好みでとんさい糖をふりかける。

RECIPES

12

## サングリア風アイスコーヒー

Sangria style iced coffee

フルーツのフレッシュな甘さと爽やかな酸味が、ほろ苦いC COFFEEと相性抜群。  
季節ごとにフルーツを変えて味わいたい1杯は、ビジュアルも楽しめること間違いなし♪

### 〈材料／グラス1杯分〉

C COFFEE	小さじ1
お湯	150cc
氷	適量
冷凍ミックスベリー	40g
オレンジ	1/4個
はちみつ	小さじ1
ミントの葉	適量

### 〈作り方〉

- 1 注ぎ口のついた耐熱容器(ピッチャーや計量カップ等)にC COFFEEとはちみつ・お湯を入れて、混ぜて溶かす。
- 2 グラスに冷凍ミックスベリーとスライスしたオレンジ・氷・ミントの葉をグラスいっぱいまでランダムに入れ、①のコーヒーをゆっくり注ぎ入れる。

フルーツたっぷりの  
爽やかコーヒー!

1杯あたり  
約67  
kcal





RECIPES

13

# コーヒーミントトニック

Coffee mint tonic

ミントとトニックを使った、カクテルのように爽やかなコーヒードリンク。  
季節を問わず、口の中にさっぱりとした爽快感を広げてくれる1杯。

〈材料／グラス1杯分〉

C COFFEE	小さじ1
水	100cc
トニックウォーター	60cc
ノンカロリーシロップ	1個
氷	適量
ミントの葉	お好みの量

〈作り方〉

- ① 注ぎ口のついた容器（ピッチャーや計量カップなど）にC COFFEEと水を入れて、混ぜながらよく溶かす。
- ② グラスに氷とミント・ノンカロリーシロップを入れてトニックウォーターを注いで混ぜ、①をそっと注ぎ入れる。

さっぱりしたお酒好きにも◎

モヒートなど



1杯あたり  
約**35**  
kcal



RECIPES

14

## レモネードコーヒー

Lemonade coffee

ビタミンC豊富なレモンとミネラルたっぷりのはちみつを使った、さっぱりアイスコーヒー。  
ヘルシーで、甘すぎないからゴクゴク飲める！

## 〈材料／グラス1杯分〉

C COFFEE	小さじ1
はちみつ	小さじ1~2
お湯	大さじ2
水	150cc
氷	適量
レモン	1/2個

## 〈作り方〉

- ① レモンは1枚だけ輪切りにし、残りは絞って果汁にしておく。
- ② グラスにC COFFEE・はちみつ・お湯を入れてよく混ぜながら溶かし、さらにグラスいっぱい氷を入れる。
- ③ しばらくおいた①のレモン果汁と水を②に加えて混ぜたら、輪切りにしておいたレモンを飾る。



RECIPES

15

## アイスバナナカフェモカ

Ice banana cafe mocha

砂糖を使わずバナナのみ甘さに、ココアパウダーを加えて。無脂肪乳を使い、よりヘルシーを実現した、重くないカフェモカ。腹持ちが良いのでダイエット中もおすすめ。



バナナとココアの  
絶妙マッチでヘルシーに！

1杯あたり  
約 **119**  
kcal

〈材料／グラス1杯分〉

C COFFEE	小さじ1
無脂肪牛乳	120cc
バナナ	2/3本
氷	適量
ココアパウダー	適量
ミントの葉	飾り用

〈作り方〉

- ① ミキサーにC COFFEEと無脂肪牛乳・バナナ・氷を入れて、なめらかになるまで攪拌する。
- ② 氷を入れたグラスに①を注ぎ入れて、最後にココアパウダーをふりミントを飾る。

RECIPES

16

## バニラシナモンアーモンドミルクラテ

Vanilla cinnamon almond milk latte

C COFFEEをアーモンドミルクで割って、少しだけノンカロリーシロップを。  
シナモンバーを添えれば、ビジュアルも映えるおうちカフェに!

〈材料／グラス1杯分〉

C COFFEE	小さじ1
アーモンドミルク	180cc
氷	適量
バニラエッセンス	3～4滴
ノンカロリーシロップ	1個
シナモンパウダー	適量
シナモンスティック	適宜

〈作り方〉

- 注ぎ口のついた容器(ピッチャーや計量カップなど)にC COFFEEとアーモンドミルク・バニラエッセンス・ノンカロリーシロップを入れて、混ぜながらよく溶かす。
- グラスに氷を入れ①を注いだらシナモンパウダーを振り、お好みでシナモンスティックを添える。



# 豆腐のコーヒーマーブルレアチーズケーキ

Tofu coffee marble rare cheese cake



ほろ苦いヘルシーチーズケーキ

コーヒー香る、

1切れあたり  
約 **190**  
kcal

\*1/8カット

メインに豆腐を使い、チーズの分量を少なくすることで脂質を減らしたヘルシーなレアチーズケーキ。C COFFEEが、味を締める役割にも!

〈材料／直径15cm丸型1台分〉

クリームチーズ	200g	C COFFEE	小さじ1
絹ごし豆腐	150g	粉ゼラチン	10g
てんさい糖	40g	水	大さじ2
豆乳	100cc	(ボトム生地)	
		┌ 全粒粉ビスケット	50g
		└ 溶かしバター	30g

〈作り方〉

- ① クリームチーズは室温において柔らかくしておき、ゼラチンは水を加えてふやかしておく。
- ② ポリ袋に全粒粉ビスケットを入れて麺棒で細かく砕き、溶かしバターを加えてもみ込んだら型に敷き詰めて、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ③ ボウルに①のクリームチーズとてんさい糖を入れてなめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜ、さらに絹ごし豆腐・豆乳の順に加えてその都度よく混ぜ合わせる。
- ④ ①のゼラチン液を電子レンジで加熱して溶かし、③に加えて混ぜ合わせたら、生地を半分別のボウルに移す。残った生地にはC COFFEEを加えて、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ②の型を冷蔵庫から取り出し、④の生地をそれぞれ交互に流し入れたら菜箸などで軽く混ぜてマーブル模様にする。冷蔵庫に入れて2時間ほど冷やし固めたら、型から外す。

# アーモンド&コーヒーパウンドケーキ

Almond & coffee pound cake



ヘルシービューティ・スイーツ

コーヒーとアーモンドが好相性な、

1切れあたり  
約 **151**  
kcal

\*1/10カット

アーモンドをたっぷり乗せた、コーヒーの香りとともに  
風味豊かなパウンドケーキ。アーモンドミルクを使って、脂質カット！

#### 〈材料／パウンド型1台分〉

バター	20g	┌ 薄力粉 ..... 135g ☆ C COFFEE ..... 大さじ1 └ ベーキングパウダー ..... 6g
アーモンドオイル	25g	
卵	3個	
てんさい糖	75g	
アーモンドミルク	30cc	
アーモンドスライス	10g	
粉糖	適量	

#### 〈作り方〉

- 1 バターは耐熱容器に入れて、溶かしておく。パウンド型にはクッキングシートを敷いておく。
- 2 ボウルに卵とてんさい糖を入れてしっかりと混ぜ合わせ、さらに①のバターとアーモンドオイルも加えてよく混ぜる。
- 3 ☆を合わせたものをふるいながら②に加えて混ぜ合わせ、さらにアーモンドミルクを加えてよく混ぜる。
- 4 パウンド型に③を流し込み、5cmくらいの高さからトントンと数回落として生地の中の空気を抜いたら、アーモンドスライスを上に乗せて180℃に予熱したオーブンで25～30分ほど焼く。（竹串を刺して生地がついてこなかったらOK。）  
焼き上がったからオーブンから出して、粗熱が取れたら型から外す。

「第3のミルク」  
アーモンドミルクは  
ダイエット中におすすめ



RECIPES

19

## 黒豆と豆腐のティラミス風デザート

Tofu and black beans tiramisu



1個あたり  
約 **197**  
kcal

ヘルシー和スイーツ  
新感覚！C COFFEE入り



C COFFEEに、栄養豊富な黒豆やきな粉といった  
和食材を組み合わせたティラミス風デザート。  
チーズの代わりに豆腐と無脂肪ギリシャヨーグルトを使い、ヘルシー仕上げに。

〈材料／4人分〉

木綿豆腐	150g	C COFFEE	小さじ1
ギリシャヨーグルト(脂肪ゼロタイプ)	200g	カステラ	2切れ
てんさい糖	大さじ2	きなこ	小さじ2
黒豆煮	100g		

〈作り方〉

- 木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをのせ、2～3時間ほど置き水切りする。  
黒豆煮はトッピング用に8粒ほど取り除き、残りはC COFFEEと混ぜ合わせておく。
- ギリシャヨーグルトとてんさい糖・①で水切りした豆腐をフードプロセッサー  
もしくはミキサーにかけて、なめらかになるまで攪拌する。
- 器にひと口大に切ったカステラ、①の黒豆煮を順に入れ、その上に②をのせて、  
最後にきな粉をふり、①で取り除いておいた黒豆煮を飾る。

黒豆は  
アントシアニンが豊富!



RECIPES

20

## シナモンコーヒームース

Cinnamon coffee mousse



シナモンの香り高い満足感

COFFEEと

1個あたり  
約 **156**  
kcal

アーモンドミルクと低脂肪生クリームを使い脂質を抑え、  
てんさい糖で甘さも控えたカロリーカットムース。C COFFEEとシナモンで大人向けに。  
コーヒービーンを添えれば、お店の名品さながらのデザートに。

#### 〈材料 / カップ2個分〉

アーモンドミルク	200cc	粉ゼラチン	5g
てんさい糖	大さじ1	水	大さじ2
C COFFEE	小さじ2	ホイップクリーム	適量
シナモンパウダー	小さじ1/2	飾り用コーヒー豆	4粒
生クリーム(植物性脂肪・低脂肪タイプ)	50cc		

#### 〈作り方〉

- ① 粉ゼラチンは水でふやかし、電子レンジで加熱して溶かしておく。
- ② 小鍋にアーモンドミルク、てんさい糖、C COFFEE、シナモンパウダーを入れて弱火にかけ混ぜながらあたためる。沸騰直前で火を止め、
  - ①のゼラチン液を加えてよく混ぜて溶かしたら、ひと肌まで冷ます。
- ③ 生クリームをボウルに入れて7分立てまで泡立てたら②を加えて手早く混ぜ合わせる。カップに流し入れて冷蔵庫で冷やし固めたら、ホイップクリームを絞りコーヒー豆を飾る。

シナモンの香りで  
リラックス♡



RECIPES

21

# コーヒーシフォンケーキ

Coffee chiffon cake

ふわっと食感を  
ヘルシーに楽しんで♪

1切れ<sup>※</sup>あたり  
約 **158**  
kcal



比較的カロリーの低いと言われるシフォンケーキ。てんさい糖を使って甘さとカロリーを更に抑え、C COFFEEで風味も豊かに。ダイエット中もオススメのスイーツ。

〈材料／17cmシフォン型1台分〉

卵黄 (Mサイズ) ……………	4個分	C COFFEE ……………	小さじ2
てんさい糖① ……………	30g	薄力粉 ……………	80g
米油 ……………	40cc	卵白 (Mサイズ) ……………	4個分
水 ……………	50cc	てんさい糖② ……………	40g

〈作り方〉

- 卵黄と卵白で別々のボウルに分けておき、卵白は使うギリギリまで冷蔵庫に入れておく。薄力粉とC COFFEEは合わせておく。
- 卵黄を入れたボウルに、てんさい糖①(30g)を入れてなめらかになるまでよく混ぜる。さらに米油→水の順に加えてその都度よく混ぜる。
- ①で合わせておいた粉類を②にふるいながら入れ、生地がなめらかになるまで混ぜる。
- メレンゲを作る。卵白の入ったボウルを冷蔵庫から取り出してハンドミキサーで泡立て、少し角が立ってきたらてんさい糖②(40g)を2回に分けて入れて、ツノがピンと立つまで泡立てる。(キメがととのい、ツヤがでてきたらOK。)
- ③の生地に④のメレンゲの1/3量を入れて泡立て器でよく混ぜ、さらに残りのメレンゲを2回に分けて加え、泡立て器で軽く混ぜてからゴムベラなどで底から返すようにふんわり均一になるよう混ぜる。  
(このとき卵白の泡が残っていると焼き上がったときに空洞ができてしまうので注意!)
- 型に⑤の生地を流し込む。その後トントンと2~3回落として気泡を抜いたら、170℃に予熱しておいたオーブンで30~35分ほど焼き、焼き上がったらピンなどに差して逆さまの状態ですべて冷ます。型から出して好みのサイズにカットする。

RECIPES

22

# 白玉入りコーヒゼンざい

Shiratama coffee zenzai



ほろ苦い大人のぜんざい

COFFEEをプラスした、

1個あたり  
約 **234**  
kcal

食物繊維やポリフェノールなど、  
栄養成分をバランスよく含むあずきにC COFFEEを加えて。  
健康と美容にも嬉しい、ヘルシーなホットスイーツ。

#### 〈材料／1人分〉

(ぜんざい用)

茹であずき缶 .....50g

水 .....25g

C COFFEE .....小さじ1

(白玉用)

白玉粉 .....30g

水 .....25cc

#### 〈作り方〉

- 1 白玉だんごを作る。ボウルに白玉粉を入れ、水を少しづつ加えて手でこねて耳たぶくらいの柔らかさになったら、ひと口サイズに丸めていく。
- 2 沸騰したお湯(分量外)に①を入れて茹で、浮かんできたら氷水(分量外)にとる。
- 3 別の鍋に茹であずきと水・C COFFEEを加えて弱火にかけ、ふつふつしてきたら②の白玉だんごを加える。  
2~3分ほど煮て火を止めたら、器に盛る。

茹であずきは甘さ控えめ、  
または無糖のものを使うと  
さらにヘルシーに。



**C COFFEE**  
— CHARCOAL COFFEE DIET