

罪悪感なく最高に美味しいを目指します♥

# KOMEHACHI CAFE CLASS



ヘルシーなローアイス  
4種のレシピ

# komehachi♡cafeclass

この度は、ローアイスローキャラメルレシピ  
付き乳製品・砂糖不使用動画レッスンをご受  
講いただき、ありがとうございます。

食べたいスイーツがあっても、買ってからお  
肌に合わないことや家族にアレルギーがあっ  
たら不安になってしまいますよね。

とびきり美味しいものは、簡単にご自宅で作  
れるようになっちゃいましょう！

ご家族の笑顔や、ご自身の健康で元気になれ  
るようにお手伝いいたします！ぜひ作ってみ  
てください♪

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～

レシピは、スクリーンショットやコピー等をしていただき、  
各自で保管していただきますようお願い申し上げます。

komehachicafeclclassで教えるレシピやノウハウは  
ご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。  
その他の目的で使用するのはご遠慮くださいますよう、宜しく願い致します。



# ヘルシーローアイス

基本編

## 材料（4個分）

- バナナ冷凍させる … 4本
- バニラエッセンス … 適量

（バニラビーンズが手に入ったら種を使用した方が風味は良いです♪）

## 作り方

1. バナナの皮をむき凍らせておく。
2. 1をフードプロセッサーでなめらかに砕く。
3. バニラエッセンスを3滴ほど混ぜ、ディッシャーで形をつけ盛り付ける。

日常のブログについては、  
[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。



# アレンジ



## 応用編

- ①ヨモギ …約 3 g (大さじ 1)
- ②ココア …小さじ 1
- ミント …適量
- ④ローキャラメル
- デーツ(種は取ります)…カップ 1 杯
- 水 …デーツの重量と同量

### 塩キャラメルの場合

- ④の材料と天然塩ひとつまみ(入れなくても可)
- ※フードプロセッサーでミックスするだけ!



日常のブログについては、  
[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。

## ローフード・ウィーガンについて

今健康ブームでローフードやウィーガン食などがスーパーなどでも見かけるようになってきました。

動物性を摂らないのはアレルギーの方はもちろんですが、植物だって生きています。

問題なのは、家畜の飼育方法。

動物たちがワクチンや抗生物質を摂らされ粗悪な飼育環境の中にいることが真の問題なのではないでしょうか？

ローフードやウィーガンなどは、環境に優しいと思われていますが、今は野菜作りは形のいいもの、甘いものを作ると売れるという理由で農薬や化学肥料、遺伝子組み換え作物などが多く出回ってきています。

わたしは遺伝子組み換え野菜、農薬によって湿疹や精神的なことで身体を壊したこともありました。

ウィーガン食の中には、添加物や砂糖はあたり前に入っています。どうかバランス良く自然なものを価値あるものとして選び抜いていきましょう。

動物も、植物も自然な環境で大切に育てられたものをありがたく頂くという心を大切に、より良いものを地球に残していきたいと願っています。

# おまけ



デーツシロップという砂糖  
不使用のデーツを煮詰めたも  
のも 業務スーパーやカルデ  
ィなどに売っています♡

作ったこと、受講したこと  
良かった点などレビューや  
LINE等でメッセージ頂けると  
今後の励みにいたします♡