# 【朝活LIVE】発酵食ウィーク！
# 万能発酵調味料で
# 簡単・美味しい・ヘルシー＆免疫力UP
# ～酵素たっぷりストレート甘酒編～

**★注意★　各動画の最初の2～3分は、スタンバイ中のため無音になっています。**

---

## ◎10月19日（月）

## 発酵ウィーク！先週（マイルド塩麹）の振り返り＆甘酒の予告

アーカイブ動画はこちら⇩

https://youtu.be/ldf1jdBayl4

🍀今週のコンテンツ（予定）

月｜先週紹介したマイルド塩麹の振り返り

火｜飲むだけじゃもったいない発酵調味料としての甘酒

水～｜参加型企画の開催

©まごきょんの発酵Labo｜cocoaru.net

## ◎10月20日（火）

## 酵素たっぷり！ストレート甘酒の作り方について

アーカイブ動画はこちら⇩

https://youtu.be/qNXHmpNZQkI

🌱酵素たっぷりの甘酒レシピ

https://cocoaru.net/2979

（↑なぜ酵素たっぷりなのか？理由も）

🌱ズボラバージョン甘酒レシピ

https://cocoaru.net/4687

（↑炊きたてご飯とヨーグルティアを使います）

🌱玄米クリームの作り方

https://at-drea.com/2733/

（↑お粥の代わりに使うと栄養価アップ！）

# ◎10月21日（水）

# 酵素たっぷり！ストレート甘酒の活用法

アーカイブ動画はこちら⇩

https://youtu.be/GQQ2C1QRR1g

🌱酵素たっぷりの甘酒レシピ

https://cocoaru.net/2979

（↑なぜ酵素たっぷりなのか？理由も）

🌱ズボラバージョン甘酒レシピ

https://cocoaru.net/4687

（↑炊きたてご飯とヨーグルティアを使います）

🌱甘酒でお肉を醸す

https://cocoaru.net/3392

🌱甘酒と調味料のコラボ！

https://cocoaru.net/4656

🌱玄米クリームの作り方

https://at-drea.com/2733/

（↑お粥の代わりに使うと栄養価アップ！）

🌱まごきょんInstagram

https://www.instagram.com/magokyon/

---

# ◎10月22日（木）

# 酵素たっぷり！ストレート甘酒の活用法続き

アーカイブ動画はこちら⇩

https://youtu.be/ap2jHKVMReM

🌱酵素たっぷりの甘酒レシピ

https://cocoaru.net/2979

（↑なぜ酵素たっぷりなのか？理由も）

🌱ズボラバージョン甘酒レシピ

https://cocoaru.net/4687

（↑炊きたてご飯とヨーグルティアを使います）

🌱甘酒でお肉を醸す

https://cocoaru.net/3392

🌱かぼちゃ甘酒の作り方

https://cocoaru.net/10861

🌱発酵あんこの作り方

https://cocoaru.net/14731

🌱まごきょんInstagram

https://www.instagram.com/magokyon/

---

## ◎10月23日（金）

## 酵素たっぷり！ストレート甘酒の活用法まとめ

アーカイブ動画はこちら⇩

https://youtu.be/reyMo09yyjg

🌱酵素たっぷりの甘酒レシピ

https://cocoaru.net/2979

（↑なぜ酵素たっぷりなのか？理由も）

🌱ズボラバージョン甘酒レシピ

https://cocoaru.net/4687

（↑炊きたてご飯とヨーグルティアを使います）

🌱甘酒でお肉を醸す

https://cocoaru.net/3392

🌱かぼちゃ甘酒の作り方

https://cocoaru.net/10861

🌱発酵あんこの作り方

https://cocoaru.net/14731

🌱甘酒と調味料のコラボ！

https://cocoaru.net/4656

🌱まごきょんInstagram

https://www.instagram.com/magokyon/