

甘酒寒天

【材料 4人分】

牛乳	200cc
粉寒天	3g
米こうじの甘酒	250g
はちみつ	大さじ1
好みのフルーツ	適量
ミント	適量



【作り方】

- ① 鍋に牛乳、粉寒天を入れて中火にかけ、木べらなどで混ぜながら煮溶かす。
- ② ふつふつと沸騰してきたら、はちみつを入れる。
弱火にし混ぜながら2~3分ほど火にかける。
- ③ 甘酒を少しずつ加え、よく混ぜ合わせて火を止める。
- ④ 粗熱が取れたら器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
好みのフルーツやミントなどを添える。

甘酒はブドウ糖やビタミンB群・必須アミノ酸などの栄養素が含まれています。

「飲む点滴」とも呼ばれ、疲労回復には効果的です。



★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
甘酒寒天	100	2.7	2.0	57	0.3	0.2