

ながいきレシピ No.12

疲労回復！美容に！～発酵食品のご紹介～

甘酒にはブドウ糖が多く含まれ、その他の成分も点滴に似ていることから、最近‘飲む点滴’と話題になっています。

お肌の活性化や食物繊維の摂取も期待できます。

栄養ポイント

甘酒の作り方は大きく分けて2種類あります。酒粕とお砂糖を溶かして作る方法と米麴から糖化させて作る方法です。

米麴で作られたものには、アルコールが含まれていないので、子供からお年寄りまで飲用できます。

酒粕で作られたものは、身体を温める作用があるので寒い冬に最適です。お好みで酒粕と米麴の両方を混ぜたり、隠し味に生姜汁や塩、味噌を入れたりと色々楽しむことができます。



栄養価（1人分）

エネルギー 120kcal たんぱく質 3.4g
脂質 0.3g 食塩 0.2g

甘酒・材料1人分

- ・板粕…20g
- ・水…100cc
- ・米麴甘酒（濃縮タイプ市販）…20g
- ・砂糖…15g
- ・塩、味噌…適量

作り方

- 1、鍋に分量の水を入れ、小さく切った板粕を加え、水に浸し軟らかくしておく。
- 2、鍋を火にかけて板粕を溶かし、ひと煮立ちさせ米麴甘酒と砂糖を加える。
- 3、一度味見をして、好みで塩、味噌を加える。生姜汁を入れても良い。

※市販の米麴甘酒を使用していますので、分量については調整が必要です。