

デザート

甘酒ゼリー

甘酒に含まれる麹菌が善玉菌を活性化させ、免疫力を高めます。
腸内環境を整えて体の中から元気に。



●栄養価（1人分）

エネルギー	86kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	1.3g
食塩相当量	0.1g

●材料（作りやすい分量・6人分）

- 甘酒……………1本（190ml）
- 牛乳……………1本（200ml）
- 砂糖……………60g
- 粉寒天……………1本（4g）
- 水……………1カップ（200ml）
- しょうが汁……………大さじ2

*しょうが汁はたっぷり入れるとおいしいよ！

●作り方

- ① 水、しょうが汁、粉寒天、砂糖を鍋に入れ、1～2分程度沸騰させ、寒天を煮溶かす。
- ② 別の小鍋に甘酒と牛乳を入れて沸騰直前まで温める。
- ③ ②に①を入れ、粗熱をとった後、水で濡らしたカップに注ぎ分け、冷蔵庫で冷やし固める。