



口内炎や喉の痛みがある方へ

甘酒は飲む点滴と言われるほどビタミンB群や必須アミノ酸など体に良い成分が豊富です。お好みの飲み物と割って飲むのもお勧めです☆

甘酒のミルクプリン



甘酒



【材料】(2人分)

甘酒	100cc	ゼラチン	3g
牛乳	100cc	水	大さじ2
砂糖	10g		

【作り方】

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②鍋に甘酒、牛乳、砂糖を入れて火にかける。時々混ぜながら温め、沸騰直前で火を止める。
- ③ゼラチンを入れて溶かす。
- ④③をざるで濾し、型に入れる。
- ⑤粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。

【1人前】

98kcal 塩分 0.1g

※米麴甘酒で計算しています



甘酒には2種類あります！



米麴甘酒

- ・アルコールを含まない
- ・甘味の主成分はブドウ糖
- ・糖類を使わないため、比較的
低エネルギー
- ・米のミネラルが残っている
- ・食物繊維が少ない

酒粕甘酒

- ・アルコールを含む(1%未満)
- ・甘味の主成分は砂糖
- ・糖類を加えるため、比較的
高エネルギー
- ・米のミネラルが減っている
- ・食物繊維が豊富