

甘酒ショコラ



《材料：1人分》

ココアパウダー……4g
お湯………8ml
牛乳………100ml
甘酒………100ml

ホイップクリーム…適量
ココアパウダー……適量

【1人あたり 93円 エネルギー 197kcal 塩分 0.3g】

《作り方》

- ① 小鍋にココアパウダー、お湯をいれて、よく練り混ぜる。
- ② 牛乳、甘酒を加えて、さらによく混ぜる。
- ③ 火にかけ、ココアパウダーが溶けるまで弱火で少し温める。
- ④ カップに移し、仕上げにホイップクリームをのせて、ココアパウダーをふる。

ほんのり優しい甘みのココア 甘酒に抵抗のある方もまったく気になりません

甘酒とさつまいもの
やさしいおやつ



《材料：8×20×高さ6cmの
パウンド型1台分》

さつまいも……250g

A
スライスチーズ…5枚
甘酒………120ml

牛乳………50ml
卵………1個
薄力粉………大さじ2
黒ごま………小さじ1

【1人あたり 50円 エネルギー 104kcal 塩分 0.33g】

《作り方》

- ① さつまいもは皮をむいて1cm幅の輪切りにし、水にさらす。
- ② ①の水気を切り、耐熱ボウルに入れてラップをふんわりとかける。電子レンジ（600W）で6分加熱する。
- ③ 熱いうちにポテトマッシャーでつぶし、粗熱をとる。
- ④ 別の耐熱ボウルに【A】を入れ、ラップをかけずに電子レンジ（600W）で1分30秒加熱する。
- ⑤ チーズがダマにならないよう泡だて器でよく混ぜる。
- ⑥ ③に⑤、牛乳、溶いた卵を順に加えて、ポテトマッシャーで混ぜる。
- ⑦ さらに薄力粉をふるいながら加えゴムベラでよく混ぜる。
- ⑧ オープンシートを敷いた型に⑦を流し入れ、表面に黒ごまをふる。
- ⑨ 170℃に予熱したオーブンで40分焼く。

甘酒とさつまいもの素朴なチーズケーキ！体に優しいおやつ、お楽しみください

鶏もも肉の甘酒照り焼き



《材料：2人分》

鶏もも肉………1枚
甘酒………大さじ2
しょうゆ…大さじ2/3
かぶ(葉つき)………1個
塩………少々
サラダ油………大さじ1

【1人あたり 134円 エネルギー 304kcal 塩分 0.33g】

《作り方》

- ① 鶏肉は一口大に切ってバットに入れ、つけだれをからめて1~3時間おく。かぶは、皮をむき、縦1cm幅に切る。葉は4cm長さに切る。
- ② フライパンに油大さじ1/2を熱してかぶを入れ、軽く焼き色がつくまで両面焼く。葉も加えて炒め塩をふる。器に盛る。
- ③ フライパンをきれいにして油大さじ1/2を熱し、①の鶏肉の汁気をぬぐって入れ、弱めの中火で両面を焼く。火が通ったらとり出し、②の器に盛る。
- ④ フライパンにバットに残ったつけだれを入れて強火にかける。とろみがついてきたら鶏肉にかける。

甘酒と醤油だけで、味わい深く仕上がります 調味料が少ないので、ホントに簡単です