

豆乳甘酒



《材料: 2 人分》

甘酒 100ml
豆乳(無調整) 200ml
生姜パウダー 適量

【1 人あたり 127円 エネルギー 164kcal 塩分 0.2g】

- ①甘酒と豆乳を容器に入れて、ブレンダーなどでガーッと混ぜる。
(グラスに豆乳と甘酒を入れてスプーンなどで混ぜるだけでもよいが、ブレンダーやミキサーで混ぜると、より滑らかで口当たりが良い)
- ②電子レンジ(500w×60秒程度)で温める。
(温め過ぎないこと、50℃程度を目安に温めると良い)
- ③グラスに注いで完成。
好みでショウガパウダーを足すとより体が温まる。

美容と健康をサポート。毎日続けたい豆乳甘酒

豚肉の甘酒味噌焼き



《材料: 2 人分》

豚ロース肉(生姜焼き用) 4 枚
A
塩 適量

こしょう 適量
酒 大さじ 1/2

B
甘酒 50ml
白味噌 大さじ 1 と 1/2

サラダ油 小さじ 2
玉ねぎ 1/2 個
添え野菜 適量
プチトマト 適量

【1 人あたり 280円 エネルギー 370kcal 塩分 1.45g】

- ①豚ロース生姜焼き用はスジを切っておく。
Aをふりかけて、全体になじませる。
- ②混ぜ合わせたBを豚ロース肉生姜焼き用にかけて15分ほど漬け込む。
- ③玉ねぎは薄切りにする。
- ④フライパンにサラダ油をひいて、中火で、軽く水気を切った豚ロース生姜焼き用を焼く。両面の色が変わるまで焼きます。
弱火にして薄切りの玉ねぎを豚ロースの上にのせて蒸し焼きにします。
- ⑤豚ロース肉に火が通ったら、Bの漬けダレをフライパンに入れる。
中火にしてふつふつと2分ほど煮詰めます。
- ⑥付け合わせの野菜を盛り付けして、豚ロース肉としんなりした玉ねぎを盛り付けして完成です。

白味噌の旨みと甘酒の甘みが絶妙なハーモニー

甘酒でべったら漬



《材料: 2 人分》

大根 300g
塩 小さじ 1/2

A
甘酒 150g
砂糖 大さじ 2
柚子 1 個
塩 小さじ 1/4

【1 人あたり 47円 エネルギー 50kcal 塩分 0.76g】

- ①大根は皮を剥いて5〜6ミリ位の厚さに切っておく。
- ②ビニール袋に大根と塩を入れて20〜30分置いて水抜きをする。
- ③丈夫なビニール袋(ジップロック等)に水気を絞った大根とAを入れて、半日〜漬けておく。

柔らかい甘酒の甘さみが前面に出たべったら漬

りんごの甘酒コンポート



《材料: 4 人分》

りんご 1 個
レーズン 8g
甘酒 200ml
ミントの葉 適宜

【1 人あたり 100円 エネルギー 71kcal 塩分 0.1g】

- ①りんごはよく洗って芯を除き、皮つきのまま8等分のくし切りにする。
- ②鍋に全ての材料を入れる。
- ③弱火にかけ、りんごが柔らかくなるまで20分程煮る。
- ④火を止め、そのまま粗熱が取れるまで冷まし、冷蔵庫で冷やして出来上がり。

甘酒パワーでりんごがもっと美味しく！濃厚な味わい