

2部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

甘酒アイス (爽やかブルーベリーヨーグルト・
濃厚ふわふわココアと栗)



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	102	(kcal)
・たんぱく質:	1.8	(g)
・カリウム:	88	(mg)
・リン:	38	(mg)
・食塩:	0.6	(g)

作業時間 15(冷凍2-3時間)(分)

価格(1食あたり) 106 (円)

材料



【ブルーベリーヨーグルト】

- ・米糀甘酒(粒状) 20g
- ・ブルーベリー(冷凍) 10g
- ・ヨーグルト 15g

【ココアと栗】

- ・米糀甘酒(液体) 20g
- ・生クリーム 10g
- ・ピュアココア 0.5g
- ・甘栗 5g
- ・飾り用 ミント 1枚

作り方



【ブルーベリーヨーグルト】

- ①冷凍保存袋に甘酒、ブルーベリー、ヨーグルトを加えてもみ混ぜる
- ②冷凍庫で冷やし固め、容器に移して出来上がり

【ココアと栗】

- ①ボウルに生クリームを入れて6分立てに泡立てる
- ②①に甘酒、ココア、潰し砕いた甘栗を加えて混ぜる
- ③冷凍保存袋に入れ、冷凍庫で冷やし固める
- ④容器に移してミントを飾り出来上がり

夏バテ対策に糀甘酒!! 食欲低下時におすすめ



飲む点滴

甘酒100g中にリンは21mg カリウムは14mgと少なく、エネルギーは76kcalと手軽にエネルギーが確保できる優れたものです。

甘酒に含まれる食物繊維やオリゴ糖は腸内環境を整え、便秘の予防・改善効果があります。また、**麹菌の作用で効率よくエネルギーを吸収できる**ので胃腸にも優しい飲み物です。

アレンジを
楽しもう

酸味が強いブルーベリーヨーグルトの場合は粒状の甘酒を利用すると特に甘味が強く感じられます。濃厚なココアの場合は、液体の甘酒を利用すると口どけがふんわりとなめらかでほどよい甘さになります。

多めに作って冷凍保存しておくと食べたい時にいつでも取り出せます。
ぜひ甘酒を取り入れて猛暑を乗り切りましょう!