

甘酒ゼリー ～ひな祭りレシピ～



■材料(1 人分)

全粥	50g
甘酒(2 倍濃縮タイプ)	50g
おかゆヘルパー	0.5g(全体量の 0.5%)
スルーパートナー	1g(全体量の 1%)

■作り方

- ① 炊き立ての全粥または、80℃以上に温めた全粥、電子レンジで温めた甘酒をミキサーに入れる。
- ② あらかじめ量っておいたおかゆヘルパー、スルーパートナーを加え、しっかりと攪拌する。
- ③ 容器に流し入れ、冷やし固める。

♪ワンポイントアドバイス

おかゆヘルパーを加えることで、でんぷん特有のベタツキが軽減できます。

■ご注意

出来上がりのゼリーのかたさは、使用するおかゆの種類(水分量や味付け)、喫食時のゼリーの温度などによっても異なります。召し上がる方の状態に合わせて、スルーパートナーの使用量を調整してお使いください。

■使用商品



おかゆヘルパー



スルーパートナー

栄養成分値(1 人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
81	1.4	0.1	18.4
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
39	16	18	0.1

日本食品標準成分表 2010 で計算