

甘酒 ～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%)
新スルーキングi	1g(全体量の1%)

■作り方

- ① ミキサーに全粥、電子レンジで温めた甘酒、おかゆヘルパーを入れ、しっかりと攪拌する。
- ② ①がサラサラな状態になったら新スルーキングiを加えてさらに攪拌し、とろみをつける。

♪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

とろみの強さは、召し上がる方の状態に合わせて調節してください。

■使用商品



おかゆヘルパー



新スルーキングi

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)
45	15	19	0.1

日本食品標準成分表 2010 で計算