

# 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