

レシピ監修：北日本ハイテクニカルクッキングカレッジ

「甘酒を使ったあったか簡単メニューとデザート」

優れた栄養バランスで、「飲む点滴」と言われる甘酒。ビタミンB群やオリゴ糖、食物繊維などを豊富に含んでいます。毎日飲むと、免疫力もアップし、疲れにくくなります。また、オリゴ糖は、腸内環境を整えてくれます。これからの季節には、風邪の予防にもオススメです。今回は、米麴で作った市販の甘酒を使用しますが、手作りすることもできます。米麴で作る甘酒は、カロリーが低めです。ノンアルコールなので誰でも手軽に飲むことができますし、料理やデザートに使うこともできます。今回は、市販の甘酒を使い切るメニューです。ピーマンは種ごと、生姜は皮付きで使うので、廃棄が少ないです。また、最近は野菜の値段が高騰しているため、材料費もエコです。

~~~~~  
1、「ピーマンの炒め物」

調理時間：10分

カロリー（1人分）：59kcal

### 材料（4人分）

|         |      |
|---------|------|
| ピーマン（緑） | 4個   |
| ピーマン（赤） | 4個   |
| サラダ油    | 大さじ1 |
| 甘酒      | 20ml |
| みそ      | 大さじ1 |

### 作り方

- ① 種がついたままのピーマンを縦に切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、ピーマンを炒める。ピーマンがしんなりしたら、甘酒とみそで味を付ける。

## 2、「鶏むね肉の生姜風」

調理時間：10分（肉を浸す時間を除く）

カロリー（1人分）：133kcal

### 材料（4人分）

|             |                            |
|-------------|----------------------------|
| 鶏むね肉        | 280g                       |
| サラダ油        | 大さじ1                       |
| 甘酒          | 60ml                       |
| しょうゆ        | 大さじ2                       |
| 生姜（皮付き）     | 1かけ（親指ぐらいの大きさ）             |
| ブロッコリースプラウト | 少々（飾り用）※かいわれだいこんやクレソンでもOK。 |

### 作り方

- ① 鶏むね肉を甘酒につける（約30分ぐらい）
- ② フライパンにサラダ油を入れ、肉を炒める。肉に火が通ったら、しょうゆとすりおろした生姜で味を付ける。
- ③ 盛り付けたら、飾り用のブロッコリースプラウトをのせる。

~~~~~

3、「甘酒寒天デザート」

調理時間：60分（寒天を固める時間を含む）

カロリー（1人分）：80kcal

材料（作りやすい分量）

甘酒	250ml
豆乳	150ml
粉寒天	2g
フルーツミックス缶	小2缶
チェリー（缶詰）	4個

作り方

- ① 鍋に、豆乳と粉寒天を入れ（かきまぜながら）、沸騰したら火を止めて甘酒を入れる。
- ② タッパーに流し入れ、冷蔵庫で固める。
- ③ 寒天を切って、フルーツミックス缶・チェリーと合わせて盛り付ける。