

「美容レシピ・甘酒ゼリーのイチゴソースがけ」



レシピのポイント

- 甘酒に含まれる食物繊維とオリゴ糖は、腸内環境を整え便通を改善し、肌荒れを予防します。イチゴに含まれるビタミンCは、シワやシミの原因となるメラニンの生成を抑える働きや、コラーゲンの生成を助け健康的な肌を作る効果がある為、甘酒とイチゴを組み合わせることにより美肌効果が期待できます。
- 自然な甘味を持つ甘酒と、旬のイチゴの酸味と甘味を活かしたまろやかなゼリーです。

栄養価（1人分）

エネルギー	129 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	0.3g
炭水化物	29.5 g
塩分	0.2 g
食物繊維	1.3 g
ビタミンC	37 g

【材料】（2人分）

- 米麹の甘酒（市販品） 250ml
- ゼラチン 5g
- 水 50ml

（イチゴソース）

- イチゴ 6個
- オリゴ糖 小さじ1
- ミント 少々

【作り方】

- 鍋に水を入れ、沸騰したら火を止めてゼラチンを入れて溶かす。
- ①に甘酒を入れてよく混ぜ、バットに流し入れる。冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- お皿にイチゴを入れ、スプーンで細かく潰し、オリゴ糖を加えて混ぜ合わせる。
- 器に②をスプーンですくい入れ、その上に③をかけ、ミントをのせて完成。