

# 豆乳と甘酒の 寒天デザート

熱中症  
予防

200kcal  
以下



## 材料(4人分)

甘酒……………400m l  
無調整豆乳……200m l  
砂糖……………大さじ2  
粉寒天……………3g  
みかん缶……………20粒  
みかん缶の  
シロップ……………60m l



15分

## 1人分の栄養価

エネルギー：157kcal  
たんぱく質：3.8g  
脂 質：1.6g  
糖 質：32.8g  
食塩相当量：0.2g

## 作り方

- ① みかんの缶詰は冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 鍋に甘酒と豆乳と砂糖を入れて中火にかけ沸騰させる。
- ③ 粉寒天を加えて2～3分沸騰を継続させてしっかり寒天を煮溶かす。
- ④ ③の火を止めて、ザルなどで濾しながらボールへ入れる。
- ⑤ あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。固まったらスプーンですくって器に盛りつける。
- ⑥ ⑤にみかんを盛りつけ、シロップをかける。

## ポイント

- ・甘酒にはブドウ糖、ビタミンB群、必須アミノ酸などが含まれており、飲む点滴と呼ばれるほど、栄養価が高い食品です。
- ・甘酒はエネルギーも高いため、飲みすぎないように注意しましょう。

