

愛情込めて作ってみよう!
おいしい甘酒の作り方

① 鍋に水を適量入れて板かすを細かくちぎって入れます。(濃さは好みで予想以上にたくさんできるので少しずつ作った方がいいです^^)

② おたまでグルグルかき混ぜて酒粕を溶かしていきます。(火加減は弱火で気長にね)

③ 砂糖をお好みの量入れてまた混ぜます。愛情を込めて弱火でゴトゴトするのがポイント。(沸とうさせないように注意!!)

④ 煮めらかになったら仕上げに塩をひとつまみ入れて、できあがりです(お好みですりおろししょうがや、はちみつを入れてもおいしいです^^)

酒粕は美容と健康の万能選手! 上手に付き合みましょう!!

最近酒粕は体にいいってTVでも注目されてるけど、そもそも酒粕ってなあに? お酒は知ってる通り米と水と米麹でできているよね。お酒を搾った後に残ったものが「酒粕」でも「酒粕」には驚くべき栄養が豊富に含まれているの。

- ①たん白質 ②糖質
- ③繊維 ④カルシウム
- ⑤リン ⑥鉄分 ⑦ナトリウム
- ⑧ビタミンB1 ⑨アミノ酸
- ⑩酵素... など^^

これだけの栄養を普段取るのは大変よね。そこで一番手軽な「酒粕」レミピは「甘酒」「酒粕」と砂糖と塩が一つまみあればOK!! 昔の人が甘酒を栄養ドリンクとして飲んでいたのもわかるよね。

こんなになんか成分が含まれているの?! すごい!!

お問い合わせは (株)酒のかどや 0254-53-4002まで!