

平成28年11月16日

日本のスーパーフード！ 甘酒を使ったお料理レシピ

今日のメニュー



ポイント

最近、栄養価の高い食品として世界各地のスーパーフードが話題です。日本の甘酒もその一つとされています。

米と麴から作られる甘酒は発酵食品であり、腸内環境を整える作用が期待できます。また代謝を助ける酵素も多いため、代謝機能が低下しやすい冬におすすめです。

甘酒は飲料としてだけでなく、砂糖などの代わりに料理に使用することもできます。ぜひお試しください。

※甘酒は糖質も多いため、摂り過ぎにはご注意ください。

感想

・甘酒を料理に使うという発想がなかったので新鮮でした。腸内環境を整えることが免疫力アップにつながるということだったので、今冬の風邪予防に活用したいです。
(40歳代女性)

・旨み成分を含む甘酒を使用することで、砂糖を使用するよりも糖質量を押さえることが出来るというのがうれしいですね。甘酒を自分で作ってみようと思います。
(50歳代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）