

熱中症対策



お手軽におやつ



甘酒豆花 (2人分)



材料

- 甘酒 200ml
- 絹ごし豆腐 小1パック 1個
- 甘納豆 40g
- おろし生姜(チューブ入り) 10g

作り方

- ① 大きめのスプーンで豆腐をすくい、半量ずつ器に入れる。
- ② 冷やした甘酒を静かに加える。
- ③ 上に甘納豆をのせ、おろし生姜を添える。

1人分 栄養成分

エネルギー	177Kcal
たんぱく質	6.5g
食塩相当量	0.2g

甘酒には糖分やアミノ酸、ビタミンB群が含まれ江戸時代の頃は、夏バテに効果のある人気の飲み物でした。

