

あまごうじ
甘糍について

- 栄養 脂質、タンパク質、ビタミン類(特にB群)、ミネラル類が微量だがとても種類豊富に含まれている。
- 健康情報 ビタミンB群は、肌やつめ、髪を健康に保つ。

甘糍を使った牛乳プリン

材料	1人分	材料	1人分
牛乳	100g	お湯	大さじ2杯
生クリーム	50g	ジャム	お好み
甘麴	30g	ミント	お好み
ゼラチン	1.5g		

<作り方>

- ① 牛乳、生クリーム、甘ア糍をミキサーにかける。
- ② ゼラチンをお湯で溶かし、湯煎する。この時、冷まさないように注意する。
- ③ 氷水をボールに入れておく
- ④ ①の中にゼラチンを入れて混ぜる。
- ⑤ ③のボールで粗熱をとる。(約2分。長時間やるとそこで固まってしまう)
- ⑥ 容器に流し入れて冷蔵庫で固める。
- ⑦ お好みにジャムやミントを乗せる。

ヘルシーで
おいしいデザート



栄養価<1人分>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
86	1.9	5.8	0.1

あまごうじ
甘糍について

- 栄養 脂質、タンパク質、ビタミン類(特にB群)、ミネラル類が微量だがとても種類豊富に含まれている。
- 健康情報 ビタミンB群は、肌やつめ、髪を健康に保つ。

赤蕪の甘糍漬け

材料	4人分	材料	4人分
赤蕪	100g	ゆずの皮	6~8枚
甘糍	40g	塩	3g
穀物酢	60g		

<作り方>

- ① 赤蕪の皮は向いておく。
- ② 葉と先端は切り落とし、幅3~4mmの半月切り。
- ③ 塩もみをして水分をぬく。(分量外)
- ④ 酢を火にかけてゆっくり酸味をとばす。半量ぐらいになったら止める。
- ⑤ ゆずの皮は千切りにして枚数分用意しておく。
- ⑥ 酢、甘糍、塩をよく混ぜ、③の赤かぶは水で洗い水気を切る。
- ⑦ 袋にすべての材料を入れてよくもみこみ、半日ほど放置する。

栄養価<1人分>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
30	0.5	0.1	0.6

味噌について

- 栄養 原料が大豆であるため、全ての必須アミノ酸を含んでいる。必須アミノ酸は体内で作れない栄養素だが、身体の機能を正常に保つためには欠かせないものである。
- 健康情報 含まれているイソフラボンには、老化を抑制する効果があり、大豆を発酵することによって含有量が増加している。

味噌のきんぴら

材料	4人分	材料	4人分
大根	100g	水	30cc
人参	50g	オリゴ糖	40g
れんこん	100g	味噌	45g
ごぼう	50g	白ごま	5g
板こんにゃく	100g	コチュジャン	お好み
みりん	大さじ4(72g)		

- ごぼう、れんこんはよく洗って皮をむき、ごぼうはさがき、れんこんは幅4~5mmで輪切りにする。
- 水1Lに対し、酢を大さじ2杯ほど入れてそこに切ったごぼうとれんこんをつけておく。(分量外)
- 大根・人参の皮をむき拍子切りにする。(4~5cmの長さで幅は約1mm)
- 板こんにゃくは幅5mm程度の短冊切りにし、軽く湯通しする。
- 上記5つの野菜をフライパンで炒める。(ごぼうとれんこんは軽く水で洗う)
- みりん・水・オリゴ糖・味噌(・コチュジャン)を混ぜ合わせ⑤のフライパンへ加える。
- よく混ぜて火が通ったら器に盛りつけ、白ごまを振りかける。

綺麗な一品です!



栄養価<1人分>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
134	2.3	1.4	1.4

あまごうじ 甘糍について

- 栄養 脂質、タンパク質、ビタミン類(特にB群)、ミネラル類が微量だがとても種類豊富に含まれている。
- 健康情報 ビタミンB群は、肌やつめ、髪を健康に保つ。

赤蕪の甘糍漬け

材料	4人分	材料	4人分
赤蕪	100g	ゆずの皮	6~8枚
甘糍	40g	塩	3g
穀物酢	60g		

<作り方>

- 赤蕪の皮は向いておく。
- 葉と先端は切り落とし、幅3~4mmの半月切り。
- 塩もみをして水分をぬく。(分量外)
- 酢を火にかけてゆっくり酸味をとばす。半量ぐらいになったら止める。
- ゆずの皮は千切りにして枚数分用意しておく。
- 酢、甘糍、塩をよく混ぜ、③の赤かぶは水で洗い水気を切る。
- 袋にすべての材料を入れてよくもみこみ、半日ほど放置する。

栄養価<1人分>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
30	0.5	0.1	0.6