



ホッと一息 リラックスドリンク アイスすだち甘酒

植物性乳酸菌が豊富な甘酒は、腸内環境を整えることにより、便秘の予防・改善に役立ちます。すだちの風味でさっぱりし、甘酒の甘さが苦手な方にもおすすめのアイスドリンクです。



○材料2人分

甘酒	360cc
すだち果汁	大さじ1
氷	適量

栄養価(1人分)

カロリー	147.3kcal
ビタミンC	3mg

○作り方

1. 甘酒にすだち果汁を加えて混ぜ合わせます。
2. グラスに1を等分に入れ、氷を浮かべます。お好みですだちの輪切りなどを飾ってもよいでしょう。

○食材の使い方・ポイント

すだち以外に、柚子やかぼすなどの柑橘類でもおいしくいただけます。温めて甘酒をいただくときにも、柑橘類を搾るとさっぱりした大人の味になります。

