



調理時間
約10分

カロリー
(原液100g分)
184kcal

作り方

- ①うるち米ともち米を合わせて洗う。
- ②分量の水を入れて30分おき、普通モードで炊く。
- ③炊きあがったご飯をざっくり混ぜ、粗熱が取れたところへ米麴を入れて混ぜ合わせる。
- ④炊飯器を低めの保温モードに設定しそのまま保温状態(55~60℃)をキープし、時々かき混ぜながら半日から1日置く。
※低めの保温モードに設定できない場合、炊飯器のふたを開けた状態で濡れ布巾をかけ(水分や温度を調整するため)、保温状態(50~60℃)をキープする。
- ⑤味見して甘くなったら完成。お好みの濃さに薄めて召し上がれ。

14.米麴甘酒

材料

[できあがり640g]
 米麴(生)……………200g
 うるち米 ……140~180g
 もち米……………20~60g
 水……………400cc

※米麴と(うるち米+もち米)は同量にする。
 ※うるち米ともち米を合わせて200gに調整する。

ヨーグルト×甘酒!

甘酒はもち米の量が多いほど甘くなります。ヨーグルトに合わせると、美味しい上に腸活にもなり美容効果も期待できます。

