

免疫力アップ！

かんたん甘酒のしゅわしゅわドリンク

米麴の甘酒は、善玉菌のエサになり腸内環境を整えるため免疫力をアップしてくれます。甘酒というと普通は温かくして飲むイメージがありますが、冷やして飲む「かんたん甘酒のしゅわしゅわドリンク」は、これからの季節にも飲みやすくおすすめです。爽やかでフルーティーな味をお楽しみください。



【材 料】（1人分）

食 品	分 量
米麴甘酒	100 g
炭酸水	20 g
はちみつ	10 g
いちご	20 g
マンゴー	50 g
ブルーベリー	10 g

※冷凍フルーツを使えばいろいろな味が楽しめます。

【栄養価】（1人分）

エネルギー	135 kcal
たんぱく質	2.2 g
ビタミンC	17 mg

【作り方】

1. グラスに冷やした甘酒とはちみつを注ぎ混ぜます。
2. 冷たい炭酸水を1に静かに注ぎいれます。
3. 果物を盛り付けます。