

使用したMOA自然食品……

塩・海っ子／糸寒天／クロー
バーはちみつ



材料（4人分）

糸寒天……………	2 g
水……………	300cc
甘酒……………	300 g
塩……………	ひとつまみ
イチゴ……………	40 g
ブルーベリー…	適量
ミント……………	適量
a) イチゴ………	150 g
レモン汁…	小さじ1
蜂蜜……………	大さじ1

作り方

- ① 糸寒天は長さ5cmに切って1時間ほど水に浸したら水気を絞っておく。
- ② 鍋に分量の水と①を入れ、中火で寒天の繊維をよく煮溶かしたら、甘酒、塩を加えて混ぜる。
- ③ ②を器に注ぎ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ a) をミキサーにかける。
- ⑤ ③を皿にあけ④をかける。5mmのさいの目に切ったイチゴ、ブルーベリー、ミントを飾って出来上がり。

腸に優しいのは、動物性タンパク質が由来のゼラチンよりも、食物繊維が豊富な海藻の寒天です。ゼラチンはキウイやパイナップルなどのタンパク質分解酵素を持つ果物を入れると固まらないのに対し、寒天ならどんな果物でも常温で固まります。新鮮な果物と蜂蜜などを合わせたソースをかければ、酵素とビタミンもたっぷり取れますよ。

古来、滋養強壮飲料として親しまれてきた甘酒は、植物性乳酸菌が豊富な上に、麹の甘味によって砂糖を控えることもできます。これに、食物繊維を多く含んだ寒天を合わせれば善玉菌の働きで悪玉菌が減るので、整腸作用の高いスイーツ・甘酒寒天の出来上がりです。

食物繊維たっぷりの
スイーツで腸を整える

甘酒寒天
旬のイチゴ
ソース添え