

今日から出来る

リセット！
危ない食生活習慣
ヘルシー時短レシピ



エネルギー/209Kcal 塩分/0.1g

甘酒パワーで
疲労回復！

ホットな 甘酒みるく りんご



藤井恵
料理研究家/管理栄養士



後藤繁榮
フリーアナウンサー

1. りんごを切る

りんごを四つ割りにし 1/4コ分の芯を除き
皮付きのまま薄いいちょう切りにする。

りんごのクエン酸 リンゴ酸は疲労回復効果が
カリウムは血圧の上昇を抑える効果が期待できます
皮には食物繊維や 血糖値の急激な上昇を抑えるペクチンも！



2. 甘酒と牛乳を加える

耐熱の器に 切ったりんご、甘酒、牛乳を入れる。

牛乳で甘酒のクセをおさえてマイルドに
カルシウムはイライラの解消にもってこい
心の疲れを癒やします！



3. 電子レンジにかける

ラップをかけずに 電子レンジ (600W) に
2分間かける。よく混ぜていただく。

温かいので食べるスピードも抑えられ お腹の満足感に
つながります！



【材料】(ひとり分)

- ・甘酒(ストレートタイプ) …100ml
※米こうじでつくったもの
- ・牛乳…100ml
- ・りんご…1/4コ (50g)

らくらくポイント

りんごは面倒な皮むきの必要なし
甘酒で味が決まるので調味料も不要です！
小腹が空いたときレンジにかけるだけで
すぐに出来ます！

ヘルシーポイント

甘酒は「飲む点滴」とも言われます
体に素早く吸収されてエネルギーになる
ブドウ糖と代謝を助けるビタミンB群の働きで
疲労回復にピッタリです！

レシピ動画も公開中です



私が
司会進行
します！



全国健康保険協会神奈川支部