

膨満感を落ち着けてくれます

ペパーミントと甘麴の レモンシャーベット

200 kcal / 食物繊維: 2 g

植物性乳酸菌 オリゴ糖 ビタミンC ペパーミント

【材料：4人分】

 レモン……100g
 ペパーミント……20枚
 甘麴(甘酒のもと)……200g
 ハチミツ……50g

【作り方】

- ① レモンは外皮をむいて一口大に切り、種をとる。
- ② ①、甘麴、ハチミツを合わせてミキサーにかける。なめらかなペースト状になったらミントを加え、軽く攪拌する。
- ③ ②を金属製の容器に移し、30分に1回かき混ぜ、空気を含ませながら凍らせる。

ポイント
食材が主

レモン: 酸味の正体はビタミンCとクエン酸。善玉菌を増加させて腸を正常化。便秘改善に働く

カルシウムや食物繊維が豊富な粟に

ずんだあんの粟ぜんざい

225 kcal / 食物繊維: 4.4 g

 不溶性食物繊維 オリゴ糖 ファイトケミカル
 マグネシウム

【材料：3人分】

 もち粟……1/2合 オリゴ糖……大さじ2
 枝豆……200g 塩……少々

【作り方】

- ① もち粟はさっと洗って、水けをきる。炊飯器に入れ、1/2合の目盛りまで水を入れて炊く。
- ② 枝豆はやわらかめにゆで、豆を取りだす。
- ③ ②をすりばちですりつぶし、オリゴ糖、塩を加えてすり混ぜる。
- ④ ①が炊き上がったら、しゃもじでつぶすように粘り気がでるまで混ぜ、餅状にする。
- ⑤ 器に④を盛りつけ、③を添える。

ポイント
食材が主

枝豆: 大豆が未成熟の状態ですりつぶしたもの。食物繊維やタンパク質、ビタミンB1、カリウムをバランスよく含有