

10/5 (木) 水筒で簡単！おひとりさま甘酒 (久保 桂奈さん) 甘酒 1本分454kcal
 スムージー-1人分203kcal

(材料 容量500mlの水筒1本分)

米麴：100g

 A { ごはん：100g
 水：150ml

水：150ml

(用意するもの)

★容量500mlの保温保冷ができる水筒

★スプーン

★ボウル

★温度計

★バスタオル(毛布)

★あれば発砲スチロールの箱

<甘酒スムージー> (材料1人分)

B { 甘酒：100ml

牛乳(豆乳)：100ml

バナナ：1/2本

- ① お湯を沸かし(分量外)水筒の中にお湯を入れ、水筒の蓋とスプーンも熱湯殺菌しておく。
- ② 米麴はほぐしておく。
- ③ 鍋にAを入れて、ごはんがほぐれ、水が白濁するまでコトコトと煮る。
- ④ ③をボウルに移し、水を加えて混ぜ、温度が70℃を下回ったら、②を入れてサッと混ぜる。
- ⑤ 65℃になったら、湯を捨てた①の水筒に入れてすぐに蓋を閉める。
- ⑥ ⑤の水筒をバスタオルなどでくるみ、あれば発砲スチロールなどの保温できる場所に入れて10時間おく。
- ⑦ ⑥が出来上がったら、密閉できる入れ物にかえて、冷蔵庫で保存する(3日で飲み切りましょう)。すぐに飲まないときは、できてすぐ鍋に入れて熱を加えてから冷蔵庫で保管する。
- ⑧ <甘酒スムージー>はBを全てミキサー(ブレンダー)にかけて出来上がり。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC『あっ!ぷる』料理レシピ係まで。