

# やはラヂ！「今日の料理レシピ」

令和5年6月19日放送分  
矢巾町食生活改善推進協議会

## ☆甘酒ブラマンジェ



## ☆レシピ

材料 4人分

甘酒	1/2 カップ
調整豆乳	1 カップ
粉ゼラチン	7 g
砂糖	35 g
水	大さじ2
きな粉	小さじ4(10g)
黒蜜	大さじ1(20g)

作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 鍋に甘酒、豆乳、砂糖を入れてよく混ぜ、弱火にかけて、ゴムベラでよく混ぜながら沸騰しないよう温める。
- ③ 沸騰直前に火を止め、①を入れ、ゼラチンが溶けるまでゆっくりかき混ぜる。
- ④ 器に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら上からきな粉と黒蜜をかける。

- ゼラチンは沸騰させると固まらなくなるので、沸騰させないようにします。
- ゼラチンをアガーに置き換えて作ることもできます。アガーはだまになりやすいので、最初から甘酒としっかり混ぜることが大切です。
- 発酵食品である甘酒を使うことで、腸内環境を整えることができます。