

＼ エネルギーたっぷりの甘酒。のみやすくアレンジ /

混ぜるだけの甘酒ドリンク



豆乳割り

材料 (1人分)

豆乳(牛乳)割り	{	甘酒……………	100ml
		豆乳または(牛乳)	100ml
ヨーグルト割り	{	甘酒……………	100ml
		無糖ヨーグルト…	100ml
トマトジュース割り	{	甘酒……………	100ml
		トマトジュース…	100ml

作り方

混ぜるだけです。量は1：1ですが、お好みで、また甘酒の濃さによって調整してください。

栄養成分値
(1人分)

豆乳割り

エネルギー **144kcal**
たんぱく質 **4.6g**
食塩相当量 **0.3g**



牛乳割り

牛乳割り

エネルギー **142kcal**
たんぱく質 **4.5g**
食塩相当量 **0.3g**



ヨーグルト割り

ヨーグルト
割り

エネルギー **139kcal**
たんぱく質 **4.9g**
食塩相当量 **0.3g**



トマトジュース割り

トマトジュース
割り

エネルギー **98kcal**
たんぱく質 **2.1g**
食塩相当量 **0.2g**