

おいしい酒粕料理

●五目粕汁…材料 5人前

[酒粕150g、豚肉100g、里芋200g、大根200g、人参100g、
ごぼう80g、こんにゃく1枚、ねぎ1本、味噌100g、だし汁5カップ]

里芋は適当に切り、茹でてめくりを取ります。人参、大根、ごぼうは銀杏切りにします。こんにゃくは茹でて小さくちぎり、ねぎは薄めの斜め切りにします。

鍋に5カップのだし汁を入れ、切った豚肉、人参、大根、ごぼう、里芋、こんにゃくを入れて、材料に火が通るまで煮ます。小さくちぎった酒粕を溶かし込み、味噌を加えて味を調え、ねぎをちらします。

●甘酒…材料 3～4人前

[酒粕180g、砂糖80g、塩少々、しょうが汁少々]

お鍋に酒粕と水450ccを入れ、酒粕を溶かしながら、煮立てないように温めます。酒粕が溶けたら砂糖と塩を入れ、しょうが汁をたらしめます。なお、酒粕と砂糖の分量はお好みに応じて加減してください。また、水の代わりに牛乳を使うと一層コクのある風味豊かな味わいになります。

酒粕の栄養価

酒粕100gには、卵2個分に匹敵する良質な蛋白質が含まれています。また、ビタミン類も豊富で、ビタミンB1はりんご5個分、B2は牛乳90cc分、また特に美容に良いとされるBeも含まれています。

名 称	有機酒粕
原材料名	有機米(国産)・有機米こうじ(国産米)
内 容 量	200g
賞味期限	欄外下部に記載
保存方法	直射日光を避けて保存してください。
製 造 者	天鷹酒造株式会社 栃木県大田原市蛭畑2166

開封後は密封し、冷蔵庫で保存してください。

アルコール分を10%程度含んでいます。

製品につきましては万全を期しておりますが、万一品質や包装に不都合がございましたら、弊社までご連絡ください。

栄養成分表示(100g当たり)

エネルギー	205kcal
たんぱく質	7.6g
脂 質	2.3g
炭水化物	27.0g
食塩相当量	0.1g

公式HP



PE-PA



4 989710 099251