

炊飯器で簡単甘酒



イラストはイメージです

現代では【飲む点滴・美容液】といわれています

- ・ダイエット効果
- ・便秘解消
- ・豊富なビタミンB
- ・美容効果

などに効果的です

材料

| | |
|------|------|
| ・米 | 1合 |
| ・水 | 3合 |
| ・乾燥麴 | 200g |

- 1.米1合に対して、3合の水でおかゆを炊きます
- 2.乾燥麴は揉みほぐしておきます
- 3.揉みほぐした乾燥麴を完成したおかゆに混ぜます
- 4.炊飯器を開けたまま、蒸しタオルをかぶせ
保温を押し、8時間～10時間くらい放置しておく
- 5.トレーに移し、冷ます
- 6.清潔なペットボトルに入れ、冷蔵庫に保存します

⇒ ⇒ **約1週間が保存期間です**