

土からキッチン～『酒粕チーズケーキ』～健腸レシピ

2022年3月30日

みなさん こんにちは～😊

桜が満開になってきましたね🌸 私のいるオフィスの近くも桜並木がありとても綺麗です。

見ているだけで幸せな気持ちになってきます👉ず～っと見ていたい💕（今は仕事しなくちゃいけません！）

今の季節は、気温差も激しく花粉や黄砂の影響もありますし、卒業や入学、就職など色々生活が変化する時期でもありますね。気をつけていても体調を崩しがちです。

特にストレスが溜まってくると睡眠の質が悪くなり、寝付けなかったり目が覚めてしまったりすることも多くなります。 そんな時には弊社のY1000がおススメなのですが、普段から腸が元気になる食生活を心掛けることも大切です。

最近「菌活」という言葉もよく聞くようになりましたね。

良い菌を取り入れることは、腸内環境を良くすることに繋がります。 和食には麹菌や納豆菌など食材に菌が含まれる発酵食品が多いのでおススメですよ！

今日ご紹介する「酒粕」も発酵食品です。日本酒を作る時に、もろみを絞ったあとの固形物が酒粕です。

食物繊維、アミノ酸、ビタミンなどが含まれていて、腸が喜ぶ食材です。消化促進、腸内環境改善、血流改善、美肌などの効果が期待できます。

混ぜて焼くだけの簡単料理！私は酒粕が好きなので、しっかり酒粕の味が残るような分量にしています。

もし苦手な方がいらしたら、酒粕の量は調整してくださいね。

【材料】 2人分くらいの容器×3個分

酒粕 50g

クリームチーズ 200g

オリゴ糖 50ml

豆乳 100ml

卵 2個

小麦粉 50g

お湯 50ml

レモン汁 少々



【作り方】

①酒粕にお湯を加えなめらかになるよう混ぜる。



②クリームチーズは室温に戻した後なめらかにし、そこにオリゴ糖を加え混ぜ合わせる。

③溶いた卵を②に少しずつ加えながら混ぜ合わせたら、豆乳も加えてしっかり混ぜる。



④③に①を加え更にしっかり混ぜる。

⑤④に小麦粉をふるいながら加えて混ぜる。

⑥⑤を型に流して180度のオーブンで40分焼く。



⑦焼き上がって粗熱が取れたら冷蔵庫でしっかり冷やして出来上がり！



よ～く冷やして召し上がってください。甘いのが苦手な方もぜひどうぞ！お試しくださいね😊