

# さけかす 酒粕

さけかす にほんしゅ こうてい  
酒粕は、日本酒をつくる工程でできます。

また、酒粕は 3種類さけかす しゅるい きん こうじきん こうぼ にゆうさんきんの菌、「麹菌」「酵母」「乳酸菌」から  
つくられる発酵食品はっこうしょくひんです。

## さけかす つく かた 酒粕の作り方



## さけかす 酒粕のいいところ!

るい  
ビタミン類  
ほうふ  
豊富

しつ  
タンパク質  
ほうふ  
豊富

しよくもつせんい  
食物繊維  
ほうふ  
豊富

からだ  
体を  
あたた  
温める