

養だより、



9/9は親子で料理を楽しむ「親子でクックの日」です。 今回は寒天を使った涼しげなおやつレシピをご紹介いたします。 材料をはかる、まぜる、トッピングするなどお子様も楽しめる作業も ありますので、ぜひ親子で料理のひと時を楽しんでみて下さい。





ざいりょう 材<u>料(3カップ分)</u>

1個:約84kcal

ぎゅうにゅうかんてん 牛乳寒天

- ・ 牛 乳 ー200 cc(カップ 1 杯)
- 砂糖-30g(大さじ2杯)
- 水-100 cc(カップ 1/2 杯)
- 粉寒天-2g

作り方

- ① 小さめのなべに水を入れ、寒天と砂糖を溶かします。 (ここで寒天をなじませることで、だまができにくくなります。)
- ② なべに 牛 乳 を加え、かるく混ぜ合わせます。
- ③ なべを弱火で加熱し、ゆっくりと混ぜます。
- ④ なべの中身を沸騰させないように注意しながら、 寒天を煮溶かします。
- ⑤ 寒天が十分溶けたら、用意したカップに流し入れます。
- (しっかり冷やすために 1時間くらいは待ちましょう。)





↑くだものジュースを混ぜた 寒天もおいしいです。



←寒天を2段に 流し入れると いろどりも よりきれいに

★寒天の特徴

注目 の食材



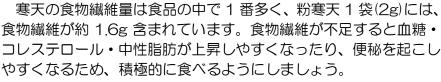
① エネルギーが低い

寒天の原料は低エネルギー食品の代表である海藻です。そのため寒天自体に エネルギーはほとんどありません。(寒天に似た食品としてゼラチンが挙げられ ますが、ゼラチンの原料は動物性たんぱくです。そのため、粉ゼラチン 10g あたり約34kcalのエネルギーを含んでいます。)

ダイエットをされている方は、食事前にゼリー状の寒天を食べると、満腹感を 感じやすくなり、無理なくお食事の量を減らすことができます。

ただし、味付けに砂糖などをたっぷり入れると、効果は半減してしまいます。 味付けをする場合は、低エネルギー甘味料などを活用しましょう。





ゼリー状の寒天を作るのは、ちょっと面倒という方は、ご飯に 加えるのがおすすめです。洗ったお米3合に対し2g程度の粉寒天 を加えて炊飯すると、ご飯の風味はそのままで寒天の栄養を摂り 入れることができます。

質問に管理栄養士が お答えします お気軽にスタッフに お声掛け下さい





ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康ブラザ