



9/9 親子でクックの日

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下さい。



注意：火や包丁を使うときは大人といっしょに!!



ひんやり牛乳寒天

材料(3カップ分)

牛乳寒天

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

1個: 約 84kcal

作り方

- ① 小さななべに水を入れ、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。
- ⑥ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固めて完成。
(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
いろいろも
よりきれいに

★寒天の特徴

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。

② 食物繊維が豊富

寒天の食物繊維量は食品の中で1番多く、粉寒天1袋(2g)には、食物繊維が約 1.6g 含まれています。食物繊維が不足すると血糖・コレステロール・中性脂肪が上昇しやすくなったり、便秘を起こしやすくなるため、積極的に食べるようにしましょう。

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。



注目 の食材



寒天 かんてん

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する
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

