

アピックヘルシークッキング ひんやりつるつる食感 夏野菜の寒天寄せ



材料(2人分) 約150mlの型で2個分

棒寒天…2/5 本(1.6g)	だし汁…1 カップ(200g)
オクラ…大 2 本(20g)	醤油…小さじ 1/2(3g)
うずらの卵…2 個(17g)	
カニかま…1 と 1/2 本(30g)	
トマト…1/5 個(40g)	

具材を変えてもOK!
枝豆やエビ、コーン等を入れても美味しいです!



栄養価(1人分)

エネルギー…41kcal	炭水化物…4.7g
たんぱく質…3.7g	食物繊維…1.9g
脂質…1.2g	食塩相当量…0.7g



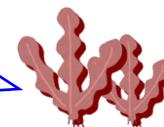
作り方

1. 棒寒天は、洗って水に浸す。
10~30分浸したら水気を切って、ちぎる。
2. オクラは、茹でて5mm幅に切る。
うずらの卵は、茹でて半分に切る。
カニかまは、5mm幅に切る。
トマトは、種を除き角切りにする。
3. 鍋にだし汁、1を加え混ぜる。沸騰して寒天が溶けたら、醤油を加えて混ぜる。
4. ①飾り用として3を大さじ2とり、保存容器に入れて冷やす。
②型(約150ml)を水で濡らし、2を並べる。3の残りを全て流し入れて冷やす。
5. 固まったら4-②を皿に盛り付け、飾り用の4-①を崩して添える。

だし割り醤油が残ったら…
崩してそうめんの汁に加えたり、
刺身にのせたいしても活用出来ます!

海藻の加工品 寒天について詳しく知りたい!

寒天は「^{てんぐさ}天草」という海藻から作られます。つるつとした食感で食欲が無い時でも食べやすい料理を作ることが出来ます。



健康維持の強い味方

寒天は、血糖やコレステロールの取り込みを抑える働きがあります。また、豊富な食物繊維がお腹の調子を整えます。血糖やコレステロール、便秘を気にしている方にお勧めです。

※医師から食事の指示が出ている場合は、指示に従ってください。



焼き菓子に寒天!?~意外な使い道~

固める力を弱めた特殊な加工をされている寒天がある事をご存知でしょうか。これをスポンジケーキに加えるとキメが細かく口どけの良い食感になります。また蒸し饅頭に加えるとしっとり仕上がりが包装材に付きにくくなります。このように寒天は色々な料理に使われているのです。

