

6月の食育推進月間に、保健委員会と家庭部がコラボして食物繊維が豊富な、寒天を使った「ヘルシークッキング」に取り組みました。その内容についてお知らせします。

ないとうふ

奶豆腐 (牛乳かん)

夏のデザートに最適だよ!



材料1人分

備考

棒寒天.....0.75g	粉寒天の場合 1.5~1.9g(仕上がり
水.....75ml	濃度は棒寒天で 0.8%.粉寒天で
砂糖.....9g	0.4~0.5%)
牛乳.....37ml	
アーモンドエッセンス・少量	
シロップ	
砂糖.....19g	水の 25%
水.....75ml	
レモン汁.....5ml	
キウイフルーツ.....30g	好きな果物で



~~作り方~~

① 寒天は押し洗いして水(分量外)に 30 分以上つけ、水気をとる。

<寒天液を作る>

② 鍋に分量の水と寒天を入れ、火にかけてあくを取りながら煮溶かす。

③ 寒天が完全に溶けたら、砂糖を加えて煮溶かし、牛乳、アーモンドエッセンスを加える。

④ 火からおろし、水でぬらした器にこしながら入れる。泡があったら掬い取り、冷やし固める。

<シロップを作る>

⑤ 鍋に砂糖、水を入れて煮溶かす。粗熱が取れたらレモン汁を加え、冷やす。

<仕上げる>

⑥ ④が固まったら包丁で切れ目をいれる。⑤をかける。

⑦ キウイフルーツは皮をむいて輪切りにし、食べやすい大きさに切って、⑥に浮かせる。



☆☆
完成☆☆



~感想~

- ・さっぱりしていて美味しかった☆☆簡単に作れた♡(T.D)
- ・失敗しても、甘くておいしい♪(Y.Y)
- ・みんなで、一緒に料理することができて楽しかった☆☆食物繊維さいこう!!(Y.F)

ヘルシークッキング

保健委員会と家庭部がコラボしました

＜寒天を使って^{ないとう}豆腐を作ろう＞

寒天の最大の特徴は食物繊維が豊富なことです。100%海藻からできているので、成分中のおよそ8割が食物繊維であるうえ、カロリーはほぼゼロ、この食物繊維含有量は、全食品中でもトップクラスです。また、寒天にはミネラルも含まれていて、現代人に不足しがちなカルシウムや鉄分なども含まれています。このような栄養素をバランス良く含みながら、カロリーがほとんどなく腹持ちのよい寒天は、健康食材といえます。

寒天の食物繊維は医学界で期待されている

食物繊維とは？



人間の消化酵素では消化されない食品成分のこと。いわば、便のもとになるものです。

【食物繊維のはたらき】

- ★腸の働きを整える
- ★便が出やすくなる
- ★食後、血糖値の上昇を抑える
- ★血液中のコレステロール値の上昇を抑える

