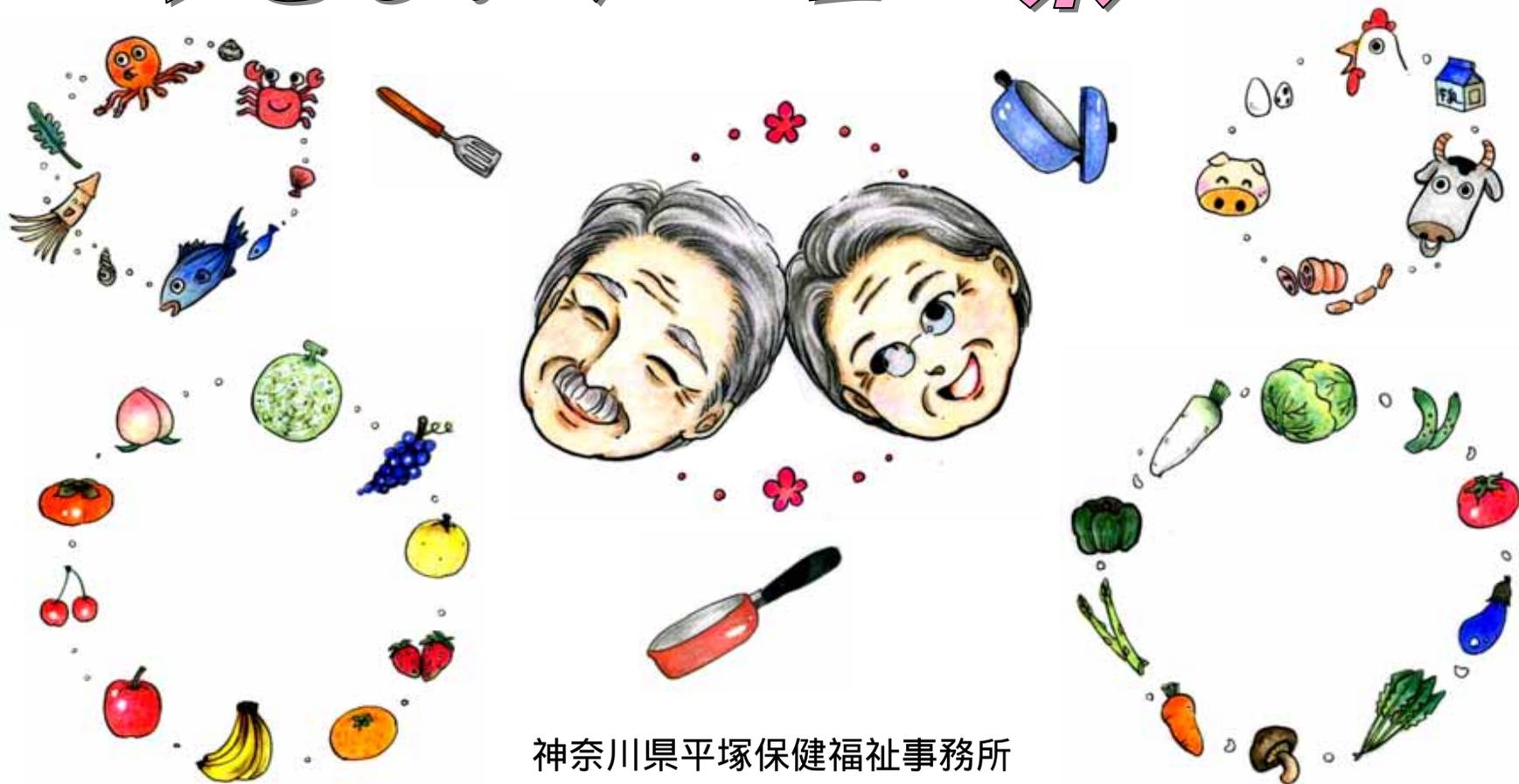


いきいき生活のための

やさしいメニュー集

PART 2



神奈川県平塚保健福祉事務所

いきいき生活のためのやさしいメニュー集の使い方

この料理集は初めて料理をする方でも使っていただけるように、手順をわかりやすい絵（イラスト）で示しています。

材料は全部揃わなくても冷蔵庫に残っている別のものに代えたり、種類を減らしたりして作っていただけるように、材料を豊富に掲載しているものもあります。

料理時間を目安に、かんたんに作れるかどうかを判断してお使いください。

材料を切ることが難しい方は、そのまま使える冷凍野菜や刻み野菜も市販されていますので、ご利用いただくと簡単にできあがります。

裏面には料理の応用や残った材料でどのような料理ができるかの工夫例や健康づくりに必要な栄養の知識も掲載してありますのでお役立て下さい。

またこのメニュー集は、簡単に作れる料理が多く掲載されている「いきいき生活のためのやさしいメニュー集 PART 1」に続いて発行されたものです。ご不明な点は平塚保健福祉事務所管理栄養士までお尋ねください。

この料理集により元気にいきいきと楽しくお過ごしいただくことを願っています。

メニュー集の見方

この料理集を作成するにあたり1日の摂取エネルギーを1500Kcal ぐらいに設定しています。料理名は色で囲み、種類ごとに 主食は黄色、主菜は赤色、副菜は緑色、デザートは青色に色分けしています。なお料理の材料と栄養価はすべて1人分です。また、比較的簡単に作れるものについては料理名の横にらくらくマークがついています。

できあがり写真

料理名

らくらくマーク

りんごのコンポート

りんご 小1/2

さとう(グラニュー糖) 小さじ1

あればシナモンシュガー少々

料理時間 分

料理時間

1人分栄養価

1人分材料

作り方

下ごしらえ

皿に並べて、平均にさとうをかける

ラップをかけ、3-4分

レンジで加熱する

強 3分4分

(PART 1 に掲載のメニューです)

目次

料理と知ってて便利

〔 奇数ページ：料理
偶数ページ：知ってて便利 〕

・まぐろの漬け丼	3	・カルシウムをとって強い骨を	22
・酢めしの簡単な作り方	4	・かんたん白あえ	23
・みそ煮込みうどん	5	・あえ衣、白あえバリエーション	24
・冷凍しておくとう便利な食べ物	6	・根菜の含め煮	25
・すいとん	7	・だしの取り方	26
・塩分は1日8gから10g以下を目標にしま しょう	8	・けんちん汁	27
・お好み焼き	9	・みそ汁バリエーション	28
・ホットプレートを使って	10	・バナナ蒸しパン	29
・ひき肉と野菜のカレー	11	・蒸しパンのバリエーション	30
・上新粉の利用法	12	・パイナップルのきんとん	31
・すき焼き風煮	13	・食物繊維の多い食品、パイナップルのきんとん を使って	32
・よく食べる外食や間食	14	・にんじんのヨーグルトゼリー	33
・魚のおろし煮	15	・何が違うの？寒天とゼラチン	34
・青背魚で血液をサラサラに	16		
・お豆腐バーグ	17		
・市販品を上手に利用しましょう	18		
・高野豆腐の卵寄せ	19		
・卵のかんたん料理	20		
・納豆のお焼き	21		

索引

料理

主食	まぐろの漬け丼	3
主食	みそ煮込みうどん	5
主食	すいとん	7
主食	お好み焼き	9
主菜	ひき肉と野菜のカレー	11
主菜	すき焼き風煮	13
主菜	魚のおろし煮	15
主菜	お豆腐バーグ	17
主菜	高野豆腐の卵寄せ	19
主菜	納豆のお焼き	21
副菜	かんたん白あえ	23
副菜	根菜の含め煮	25
副菜	けんちん汁	27
デザート	バナナの蒸しパン	29
デザート	パイナップルのきんとん	31
デザート	にんじんのヨーグルトゼリー	33

健康な毎日を過ごすための知識

塩分は1日8gから10g以下を目標にしま しょう	8
よく食べる外食や間食	14
青背魚で血液をサラサラに	16

カルシウムをとって強い骨を	22
食物繊維の多い食品、パイナップルのきんとんを 使って	32

料理の基本と工夫

冷凍しておくと便利な食べ物	6
ホットプレートを使って	10
何が違うの？寒天とゼラチン	34

いろいろな料理を作ってみましょう（食材の応用）

酢めしの簡単な作り方	4
上新粉の利用法	12
市販品を上手に利用しましょう	18
卵のかんたん料理	20
あえ衣、白あえバリエーション	24
だしの取り方	26
みそ汁バリエーション	28
蒸しパンのバリエーション	30

まぐろの漬け丼

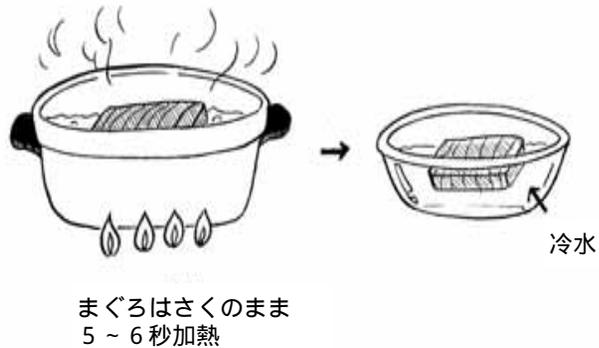


まぐろ赤身 70g 【漬け汁】 料理時間米から70分
 ねりわさび 少々 しゅうゆ 大さじ1 (つきっきり20分)
 焼きのり 1/4枚 みりん 小さじ1/2
 大葉
 又は貝割れ大根 1枚
 ごはん(中1杯) 140g

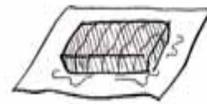
エネルギー	345kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	1.8g
塩分	2.2g

作り方

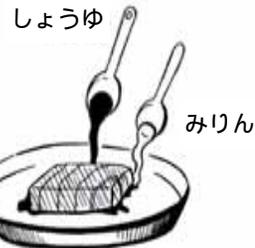
下ごしらえ
 まぐろは熱湯にくぐらせ、冷水にとる



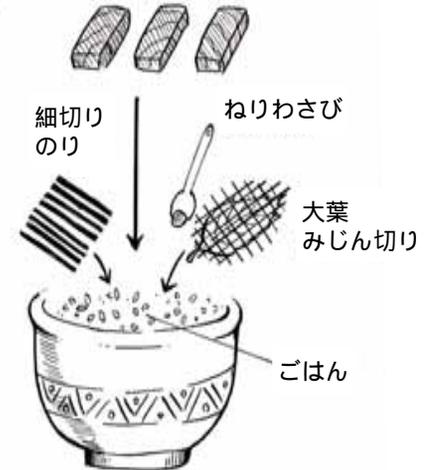
ペーパータオルで水気を拭き取る



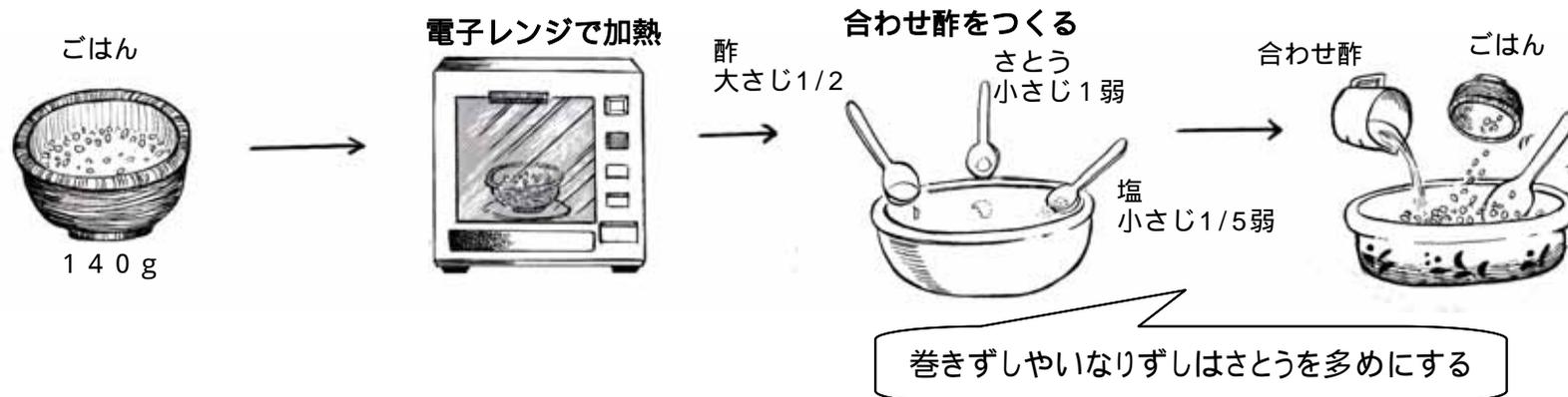
漬け汁に30分つける



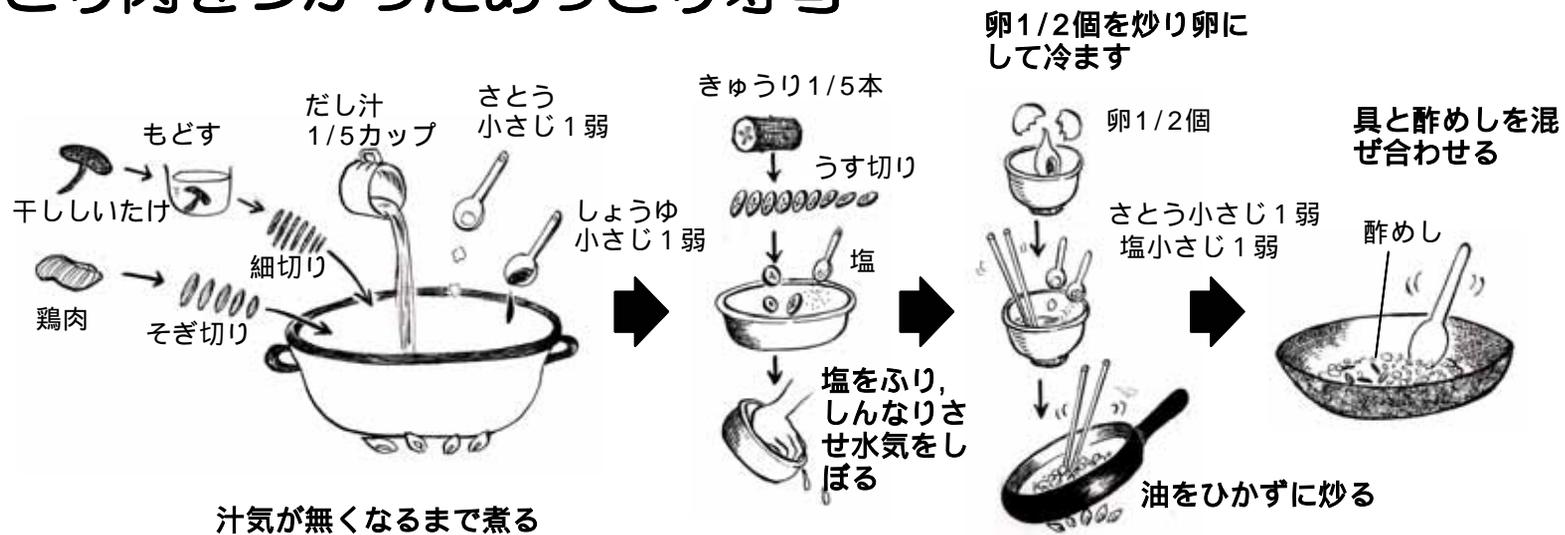
ごはんの上に盛り付ける
 5～6cmの厚さに切る



酢めしの簡単な作り方



とり肉をつかったあっさり寿司





みそ煮込みうどん

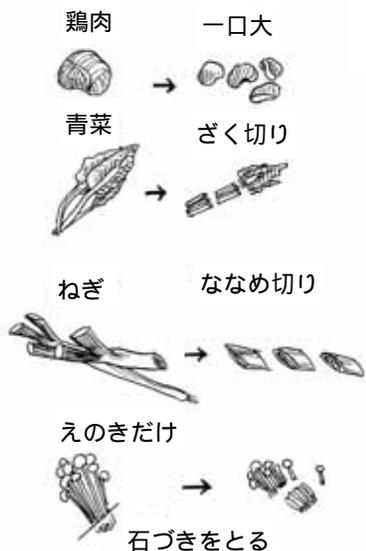
ゆでめん 1玉(230g)
 鶏肉 50g
 青菜 1/6束
 長ねぎ 1/2本
 えのきだけ 1/2袋
 だし汁 1カップ半
 みそ 大さじ1杯半

料理時間30分
 (つきっきり20分)

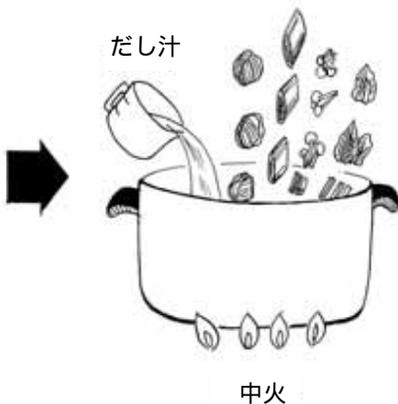
エネルギー	448kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	10.2g
塩分	4.4g

作り方

下ごしらえ



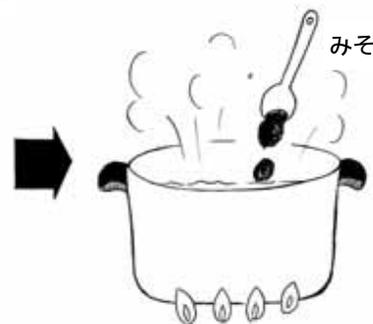
鍋にだし汁を煮立て、鶏肉と野菜を入れよく煮る



具が煮えたらゆでうどんを加えほぐす



みそをとかし入れ、さっと煮る



冷凍しておく と 便利な食べ物

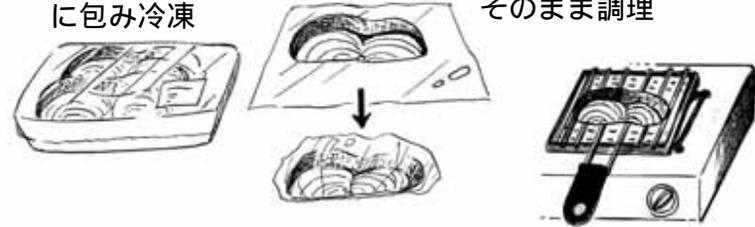
ごはん

温かいうちに1食分ずつ → ラップのまま電子レンジで解凍
ラップに包み冷凍



肉・魚

1食分ずつラップ → 自然解凍またはそのまま調理
に包み冷凍



パン

1枚ずつラップ → 自然解凍または電子レンジ解凍し、ラップを取りオーブントースターで焼く
に包み冷凍



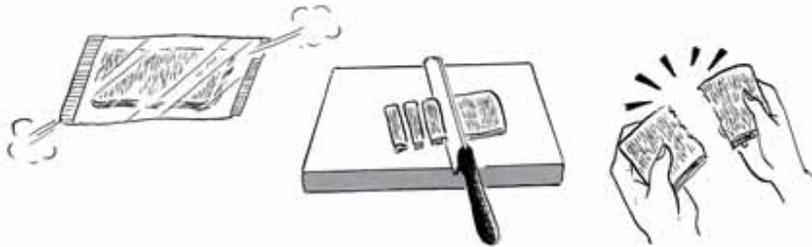
カレー・シチュー

冷めてから保存容器に → 皿に移し電子レンジで加熱
入れ冷凍



油揚げ

袋のまま中の空気を抜いて冷凍 → 凍ったまま切るまたは手で折り、そのまま調理





すいとん

小麦粉	1/2カップ強	玉ねぎ	1/4コ	料理時間 45分 (つきっきり30分)
水	70ml	長ねぎ	1cm	
塩	小さじ1/3	だし汁	1カップ半	
鶏むね肉(皮なし)	40g	しょうゆ	小さじ2	
油揚げ	1/2枚			
にんじん	1cm			
大根	50g			
かぼちゃ	50g			

エネルギー	420kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	7.2g
塩分	3.6g

残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

作り方

下ごしらえ
小麦粉+水+塩をねっておく



だし汁、切った材料を鍋に入れやわらかくなったらしょうゆで味付け



冷凍野菜を使用すると下ごしらえが簡単です

ねっておいた小麦粉をスプーンで団子にして落とし入れる



団子に火が通ったらねぎを入れる

塩分は1日8g~10g以下を目標にしましょう

塩分含有量	1g	2g	3g	4g	5g	6g	
主食	ごはん 	食パン 	かやくごはん 	カレーライス  ミックスサンド 	にぎり寿司  かけうどん 	ラーメン 	
主菜	目玉焼き  納豆  魚のから揚げ 	冷奴  刺身 	肉じゃが  焼き魚  魚の煮付け 	肉、魚の煮物 	おでん 		
副菜	ごまあえ  野菜のサラダ 	酢の物  かぼちゃの煮物 	みそ汁 	豚汁、さつまいも汁  野菜の煮物 			
その他	味付けのり1袋  かまぼこ 	つくだ煮  はんぺん 	塩辛  たくあん 	たらこ1/2腹 			

なぜ塩分を控えなければいけないの？

塩分をとりすぎると、血液の浸透圧が高くなり正常にしようとする血液量が増え血圧が上がります。



お好み焼き

卵	1個	キャベツ	小1枚
豚肉	20g	ねぎ	2cm
小麦粉	1/2カップ	桜えび	大さじ1
牛乳	大さじ1と2/3	とんかつソース	大さじ1
塩	少々	マヨネーズ	小さじ2
サラダ油	大さじ1	削り節・青のり	適宜

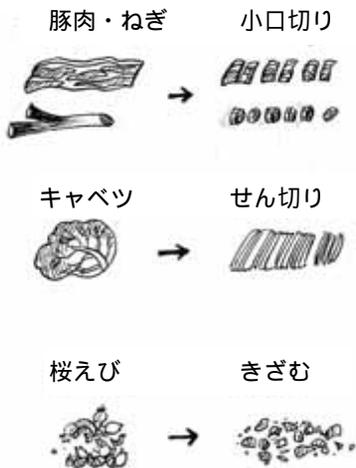
料理時間20分
(つきっきり15分)

エネルギー	574kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	31.9g
塩分	1.8g

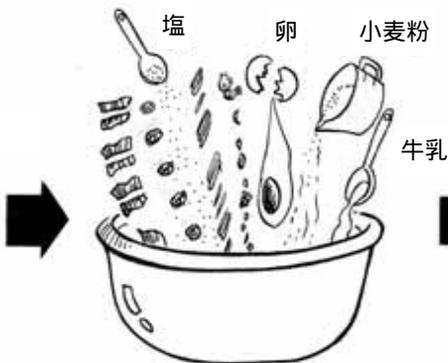
残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

作り方

下ごしらえ



材料を混ぜる



油を入れて、両面を焼く。
ふたをして蒸し焼きにする



ソース、マヨネーズ、
青のりをかける



ホットプレートを使って

ホットケーキ

卵 1 個

牛乳 1/2 カップ

ホットケーキミックス
1 カップ



バター、はちみつ、ジャムなどをのせて食べる



お焼き

豚肉
うす切り

ニラ

卵 1 個

小麦粉

水

紅しょうが

焼きそば

中華むしめん

豚肉

キャベツ

ニラ

にんじん
せん切り

焼きうどん

玉ねぎ

キャベツ

にんじん

せんなり野菜

ゆでうどん

しょうゆで味付け

削り節、青のりをかけて食べる

焼き野菜

かぼちゃ

なす

玉ねぎ

キャベツ

じゃが芋

さつまいも

にんじん



ひき肉と野菜のカレー

- | | | | |
|-------|------|-------|---------|
| 玉ねぎ | 1/4個 | サラダ油 | 大さじ1/2 |
| なす | 1/2個 | 水 | 1カップ |
| トマト | 1/4個 | カレールー | 1個(20g) |
| 合いびき肉 | 40g | ごはん | 150g |
| かぼちゃ | 50g | | |
| にんにく | 少々 | | |
| しょうが | 少々 | | |

料理時間米から70分
(つきっきり30分)

エネルギー	593kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	19.8g
塩分	2.2g

残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

作り方

下ごしらえ

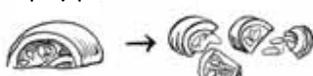
玉ねぎ みじん切り



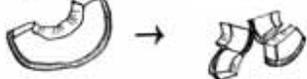
なす 一口大



トマト 一口大



かぼちゃ 一口大



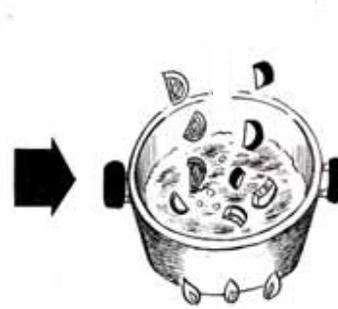
鍋で炒める 5分煮る



冷凍野菜を使用すると下ごしらえが簡単です

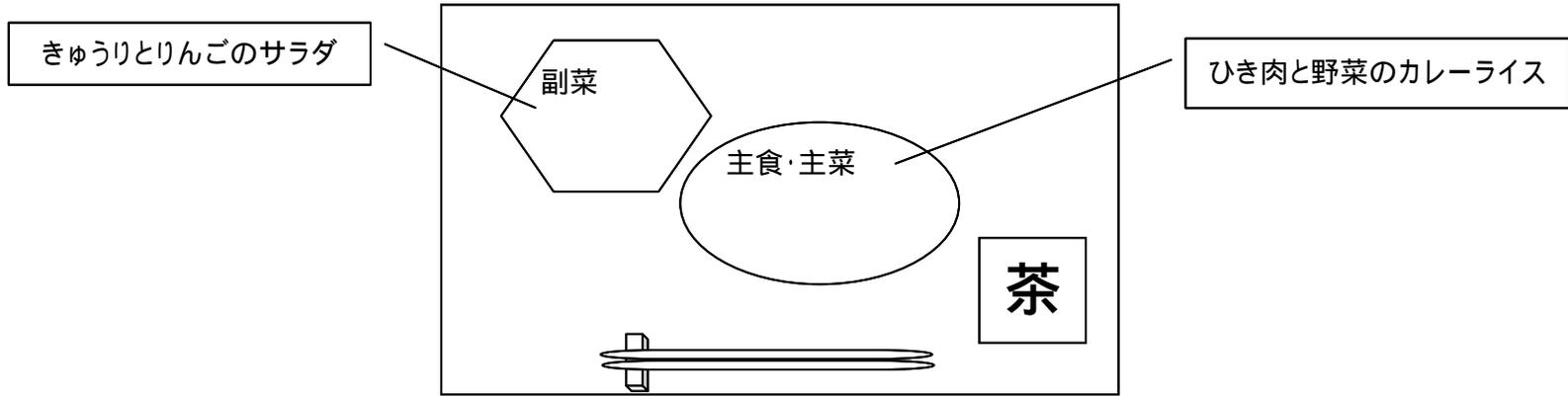
野菜を入れ15分煮込む

(煮立ったら弱火)



カレールーを入れる
味をみる





上新粉の利用法

とろみづけに
むせやすい、飲みこみにくい、歯の悪い人に



上新粉



なめらかで口あたりがよい

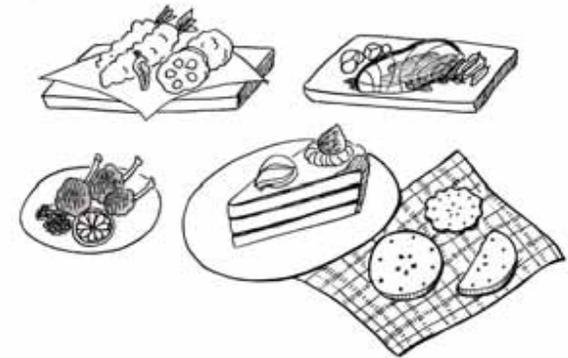


加熱

油を使わないでも
おいしいルーができます
水溶き上新粉



天ぷら、から揚げ、ソテー、蒸し物、ケーキ、
ビスケットがさっくり仕上がります





すき焼き風煮

牛うす切り肉 60g
 長ねぎ 1/2本
 白菜 1/2枚
 まいたけ 1/5パック
 にんじん 2切
 木綿豆腐 1/6丁

煮汁
 しょうゆ 大さじ1
 さとう 大さじ1
 酒 大さじ1
 油 小さじ1

料理時間25分
 (つきっきり25分)

エネルギー	328kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	18.3g
塩分	2.8g

残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

作り方

下ごしらえ

ねぎ
ななめ切り

白菜
ざく切り

まいたけ
石づきを
とる

にんじん
うす切り

豆腐
食べやすい
大きさ

酒 さとう しょうゆ

煮汁を合わせておく

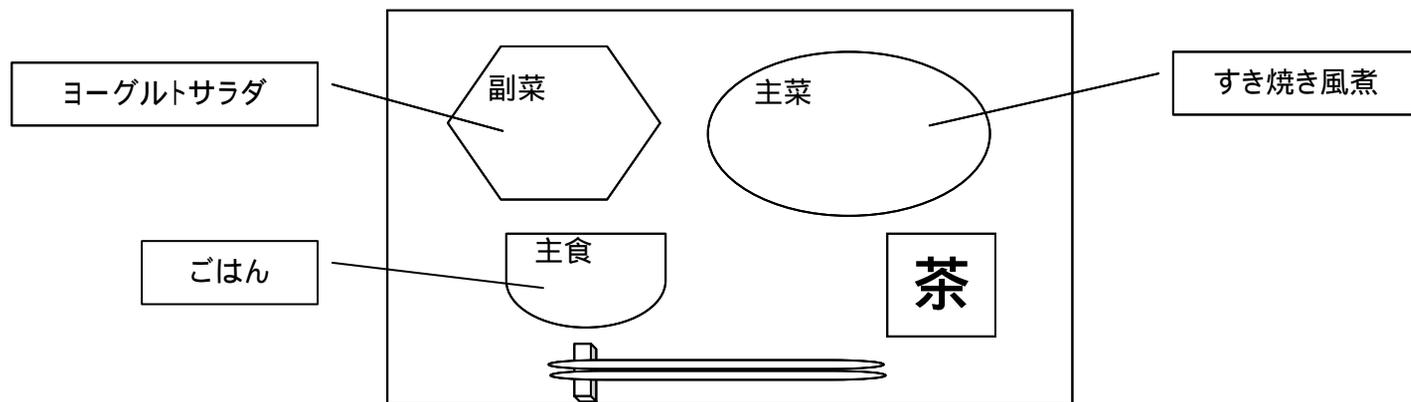
鍋に油を熱し、ねぎを炒める



残りの材料を入れてやわらかくなるまで、時々返しながら煮る

煮汁を入れる





よく食べる外食のエネルギーと塩分

(お店によって塩分量が多少異なります)

天ぷらうどん



586kcal
塩分4.7g

うな井



688kcal
塩分3.2g

にぎり寿司



431kcal
塩分2.0g
+
つけじょうゆ0.9g

巻き寿司、いな
り寿司盛り合せ



538kcal
塩分3.6g

よく食べる間食のエネルギーと塩分

どら焼き1コ85g



241kcal
塩分0.3g

せんべい大2枚45g



160kcal
塩分1.0g

プリン113g



177kcal
塩分0.2g

野菜ジュース180ml



31kcal
塩分1.1g



魚のおろし煮

魚(さば・さわら)	1切	煮汁	
酒	小さじ1	だし汁	大さじ2
しょうが汁	少々	しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1	みりん	小さじ1
油	大さじ1/2	酢	小さじ1
		大根	3cm

料理時間35分
(つきっきり30分)

エネルギー	244kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	13.4g
塩分	1.2g

作り方

下ごしらえ

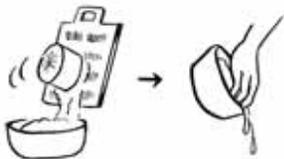
食べやすく切る 酒+しょうが汁を
かけておく



汁気をとって片栗粉をまぶす



大根をおろす 軽くしぼる



フライパンに油を熱し、
魚の両面を焼く

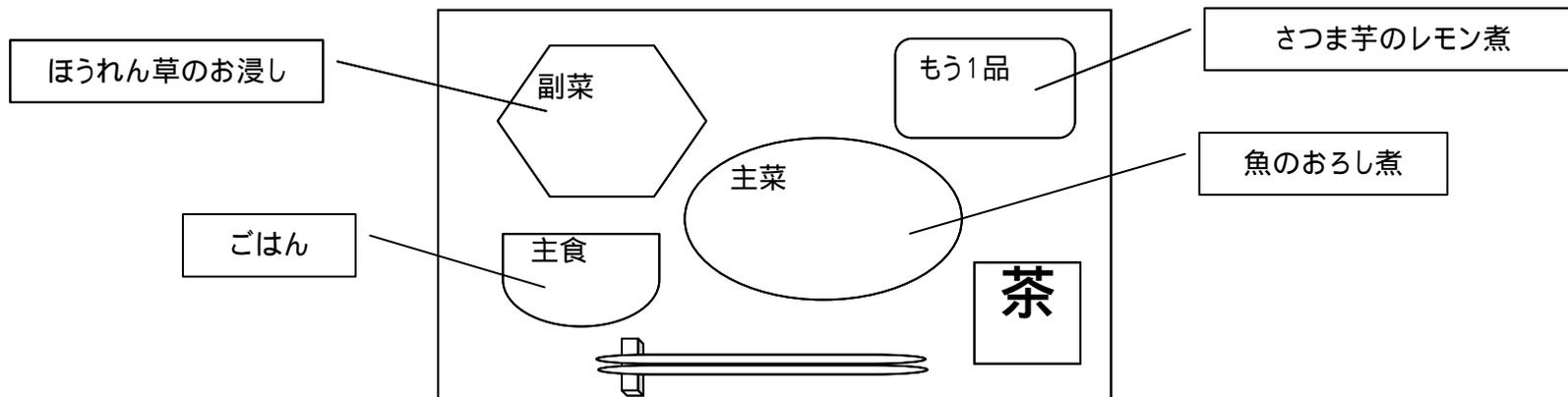


鍋に煮汁を煮たて、焼いた魚を
入れ1~2分煮る



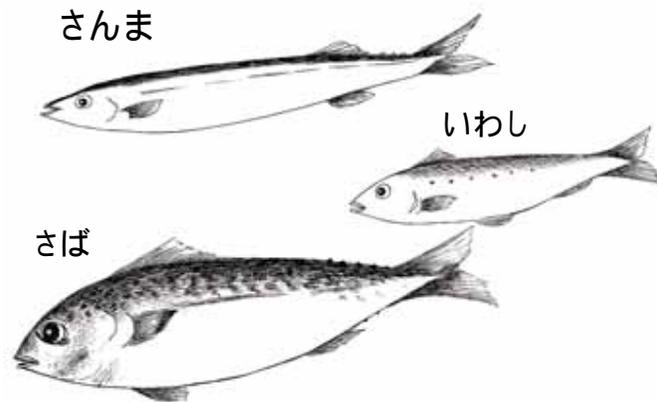
しぼった大根おろしを加えて
ひと煮立ちさせる





青背魚で血液をサラサラに！

青背の魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）という多価不飽和脂肪酸は悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、血液の流れをよくします





お豆腐バーグ

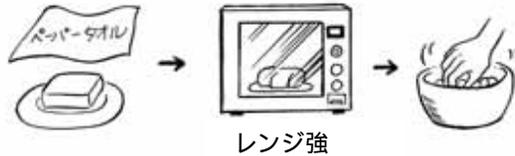
木綿豆腐	1/3丁	油	小さじ1
鶏ひき肉	大さじ強1	たれ	
にんじん	うす切り1枚	だし汁	1/2カップ
ねぎ	1cm	みりん	小さじ1
酒	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1杯半
片栗粉	小さじ1/2	片栗粉	小さじ1/2
		貝割れ大根	2g

料理時間40分
(つきっきり30分)

エネルギー	173kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	9.6g
塩分	1.4g

作り方

下ごしらえ
豆腐はペーパータオルでく
み、2分間電子レンジにかけ水
気を切って手でほぐす



レンジ強

にんじん

みじん切り



ねぎ

みじん切り



材料をよく混ぜる

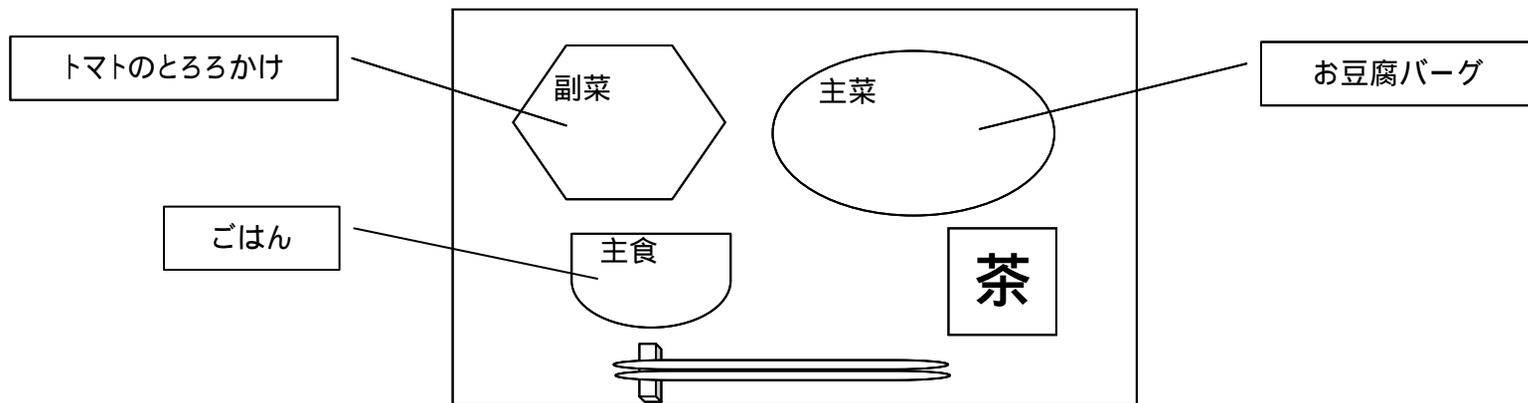


形を整え、フライパン
で両面を焼く



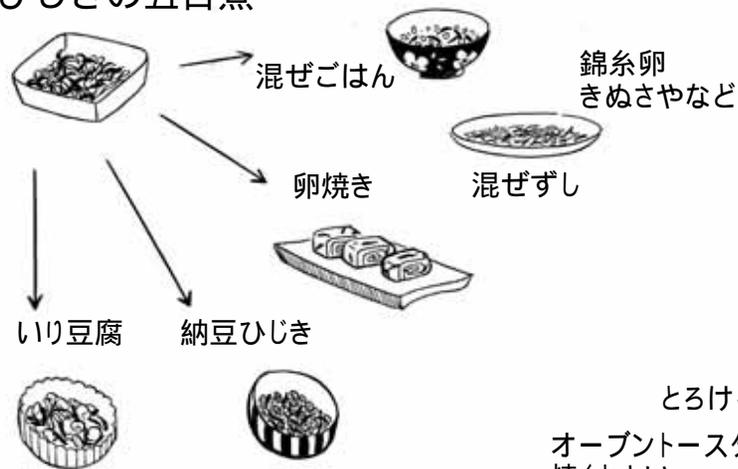
たれをからめる



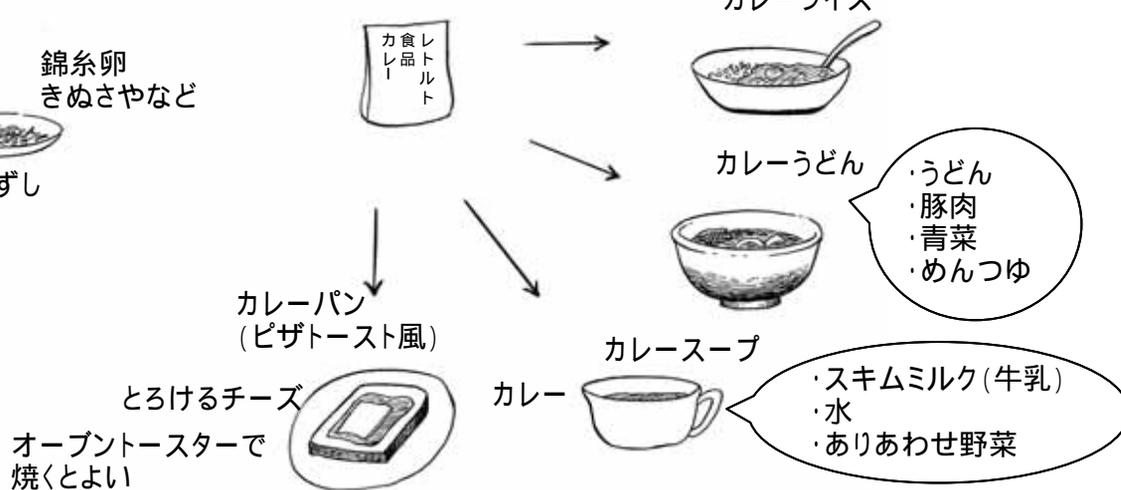


市販品を上手に利用しましょう

ひじきの五目煮



レトルトカレー





高野豆腐の卵寄せ

- 高野豆腐 1/2枚
- にんじん 2切
- 三つ葉 1~2本
- 煮汁
- だし汁 1/4カップ
- さとう 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 塩 少々
- 卵 1個

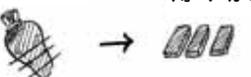
料理時間25分
(つきっきり20分)

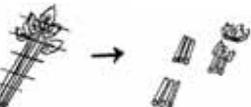
エネルギー	140kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	7.2g
塩分	1.2g

作り方

下ごしらえ

高野豆腐 もどして色紙切り


にんじん 薄く切る


三つ葉 1cmの長さに切る


煮汁を合わせておく 卵を割りほぐす



煮汁を煮立たせる

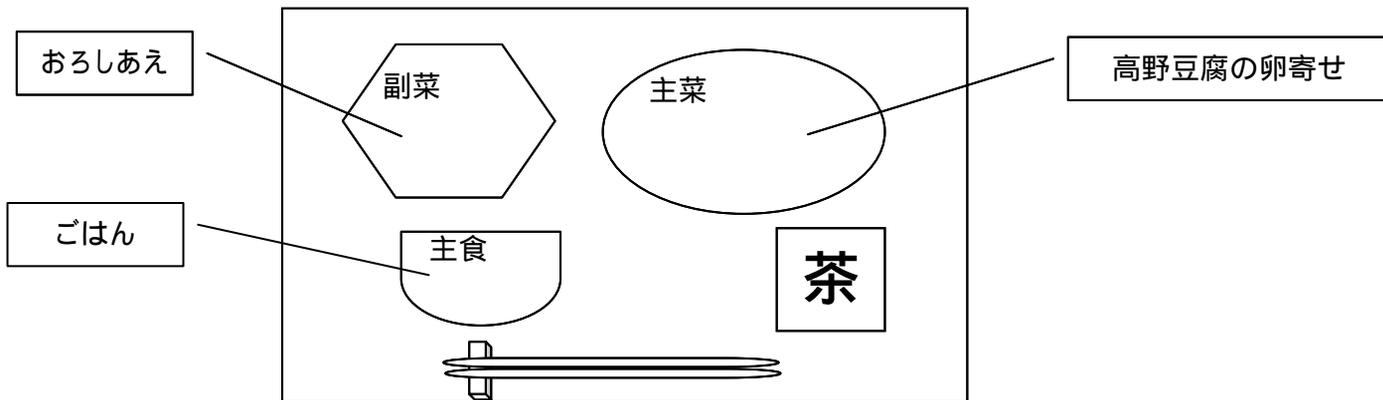


煮る



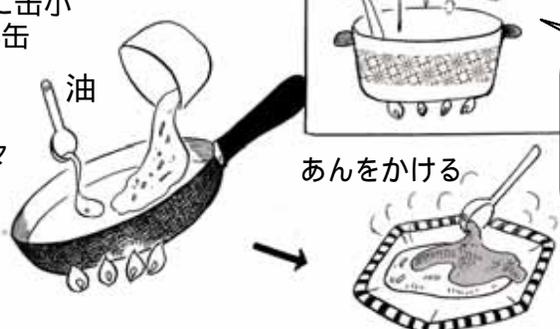
卵でとじ、半熟で火を止める





卵のかんたん料理

かに玉

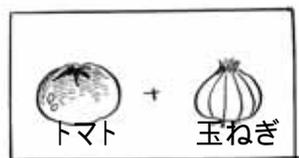
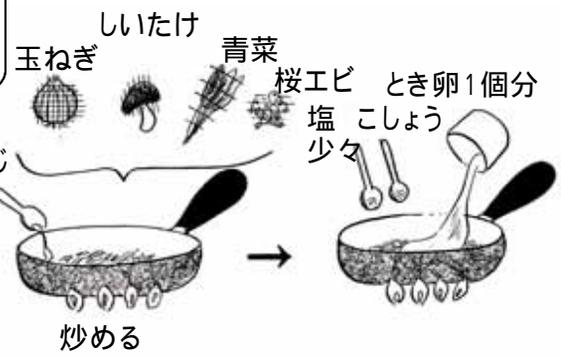


あんの作り方

だし汁 大さじ2
しょうゆ 小さじ1/2
酢 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
片栗粉 + 水 小さじ1

煮立ったら水溶き片栗粉を入れとろみをつける

ゆでた青菜を添えるとよい



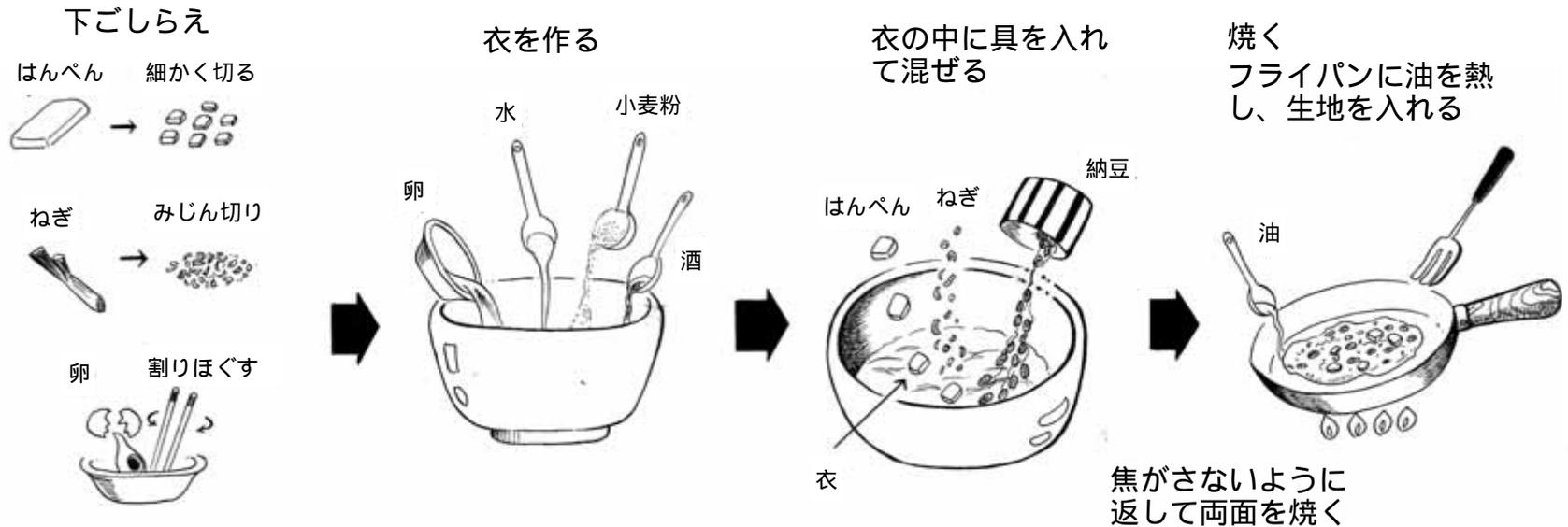


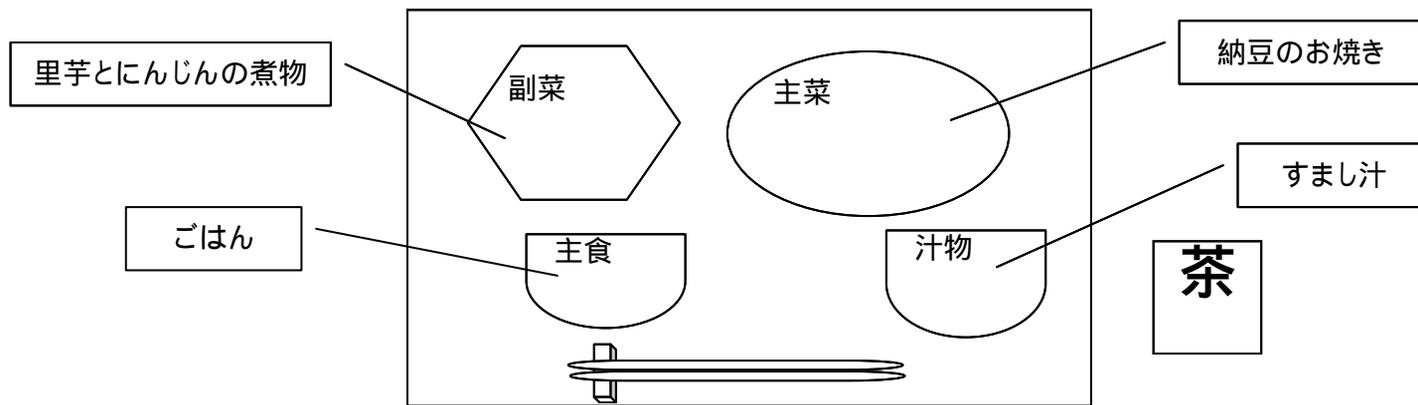
納豆のお焼き

- | | | | | |
|------|--------|-----------|------|------------|
| 納豆 | 1/2パック | 油 | 小さじ2 | 料理時間25分 |
| はんぺん | 1cm | お好み焼き用ソース | 小さじ1 | (つきっきり20分) |
| 長ねぎ | 1/5本 | | | |
| 衣 | | | | |
| とき卵 | 1個 | | | |
| 小麦粉 | 大さじ1 | | | |
| 水 | 小さじ1 | | | |
| 酒 | 大さじ1/2 | | | |

エネルギー	273kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	12.7g
塩分	1.2g

作り方





カルシウムをとって強い骨を

1日600~700mgを目安にしましょう



牛乳
143mg / 130ml



ヨーグルト
120mg / 100g



チーズ
126mg / 20g

木綿豆腐
180mg / 1/2丁
(150g)



高野豆腐
60mg / 10g



厚揚げ
120mg / 1/2丁
(50g)



納豆
90mg / 100g



わかさぎ
360mg / 3尾 (80g)



いわしの油
漬け缶
88mg / 25g



干し桜えび
100mg / 5g



小松菜
119mg / 1/4把



春菊60mg / 1/3把 (50g)



ひじき
70mg / 5g



かんたん白あえ



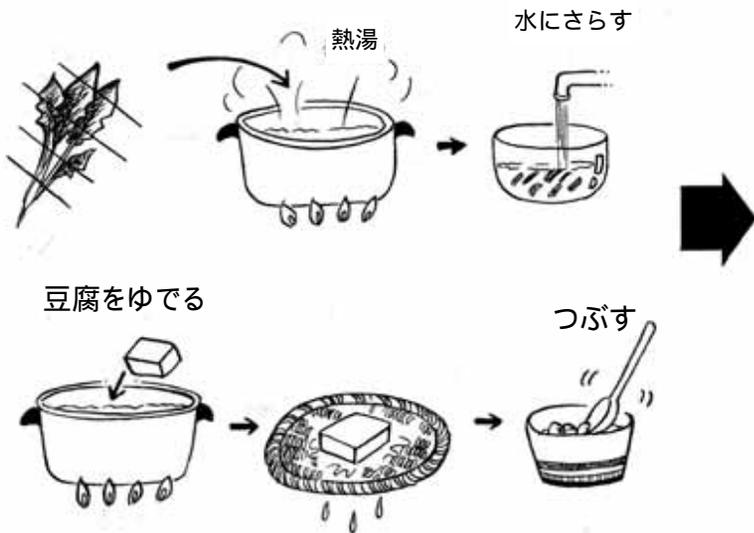
ほうれん草 1/4束
 豆腐 1/4丁
 マヨネーズ 大さじ1/2
 さとう 大さじ1/2
 しょうゆ 小さじ1/2

料理時間20分
 (つきっきり20分)

エネルギー	130kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	8.0g
塩分	0.6g

作り方

下ごしらえ

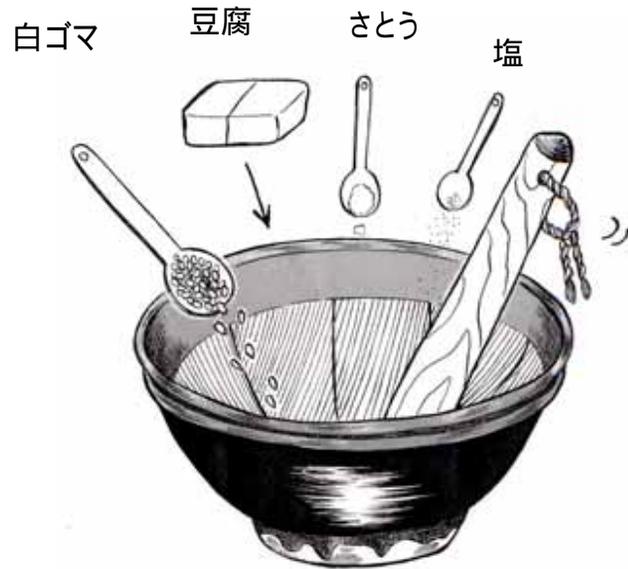


水気をしぼったほうれん草
 を加えてあえる



あえ衣の分量

- 豆腐 1/4丁
- 白ごま 大さじ1
- さとう 小さじ1
- 塩 少々
- だし汁



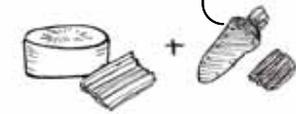
白あえバリエーション

豆腐の味付けは、市販のすりごまやピーナッツバターなどを
利用しましょう

ひじき と にんじん



大根とにんじん



三つ葉、せりで青
味をつけてもよい

ほうれん草 と にんじん(しめじ)



コンニャクとにんじん、しいたけ
(つきこん)



柿・りんご・アボカドと春菊



枝豆



野菜はゆでてから使う。薄く下味を付けてもよい。



根菜の含め煮

里芋 1個
 にんじん 2cm
 れんこん 3cm
 ごぼう 2cm
 大根 4cm
 干しいたけ 1~2枚
 木綿豆腐 1/4丁

煮汁 1カップ半
 (だし汁 1カップ半
 (椎茸もどし汁+だし汁)
 さとう 小さじ2
 しょうゆ 大さじ1/2~1
 酒 大さじ1

料理時間40分
 (つきっきり20分)

エネルギー	197kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	4.1g
塩分	2.1g

残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

作り方

下ごしらえ



煮汁を合わせておく



煮る



豆腐を入れ、時々上下を返す



冷凍野菜を使用すると下ごしらえが簡単です

だしの取り方

削り節 + こんぶ



水
3カップ



こんぶ
10 cm



削り節
1カップ



鍋に水とこんぶ(乾いた布巾で軽く拭く)を入れ、弱火にかける



沸騰直前にこんぶを取り出し、削り節を加え、沸騰したら火を止め、削り節が下に沈むまで1~2分おく



ボールの中にキッチンペーパーをしいたザルを入れこす

煮干し



水
3カップ



煮干し
1カップ



煮干しは頭を取り、身を縦に2つに裂いて、黒いわたを除く



鍋に水と煮干しを入れ、5分以上つけておき中火にかける



沸騰したら火を弱めアクはすくいとり、2~3分煮出しこす

風味調味料

水に素を入れ、煮溶かすだけでだしが出来上がります



顆粒タイプ 固形タイプ

塩が添加されているので、使用する時は注意しましょう



けんちん汁

木綿豆腐 1/4丁
 大根 2cm
 にんじん 1cm
 ごぼう 2cm
 里芋 小1個
 青ねぎ 1本
 サラダ油 小さじ1

だし汁 1カップ
 しょうゆ 小さじ1
 塩 少々
 ごま油 少々

料理時間40分
 (つきっきり20分)

エネルギー	154kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	7.9g
塩分	0.6g

残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

作り方

下ごしらえ

豆腐 大根 にんじん ごぼう

手で一口大にちぎる

短冊切り

3mmの輪切り

たて：5cm
よこ：1cm

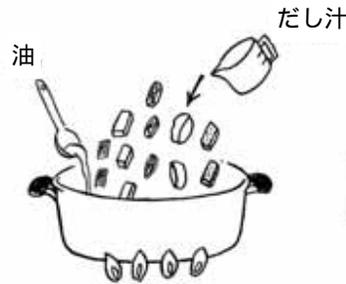
里芋 こんにゃく 青ねぎ

皮をむいて半分

短冊切り

小口切り

サラダ油を熱し、豆腐以外の材料を炒め、だし汁を入れる



里芋がやわらかくなったら豆腐を入れ調味する



ねぎを散らし、ごま油で香りをつけてもよい



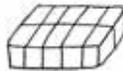
冷凍野菜を使用すると下ごしらえが簡単です

みそ汁バリエーション

青菜
ほうれん草、せり
みつ葉、小松菜



豆腐



わかめ



ねぎ



もやし



油揚げ



大根



生しいたけ



しめじ

えのき



なめこ



玉ねぎ

キャベツ



かぼちゃ



なす



かぶ



里芋



じゃが芋



さつまい



白菜



材料はいろいろ
組合わせて
具たくさんに
しましょう

バナナ蒸しパン



〈パウンド型1本分の材料〉
 バナナ(完熟) 1本
 卵 1/2個
 牛乳 60ml
 さとう 大さじ1杯半
 ホットケーキミックス 100g
 片栗粉 大さじ1/2
 サラダ油 大さじ1

料理時間25分
 (つきっきり15分)

(パウンド型1本分)

エネルギー	709kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	21.4g
塩分	1.2g

作り方

下ごしらえ
 バナナをフォークでつぶす



卵、さとう、牛乳を
 入れて混ぜる



片栗粉、ホットケーキ
 ミックス、サラダ油
 の順に入れて混ぜる

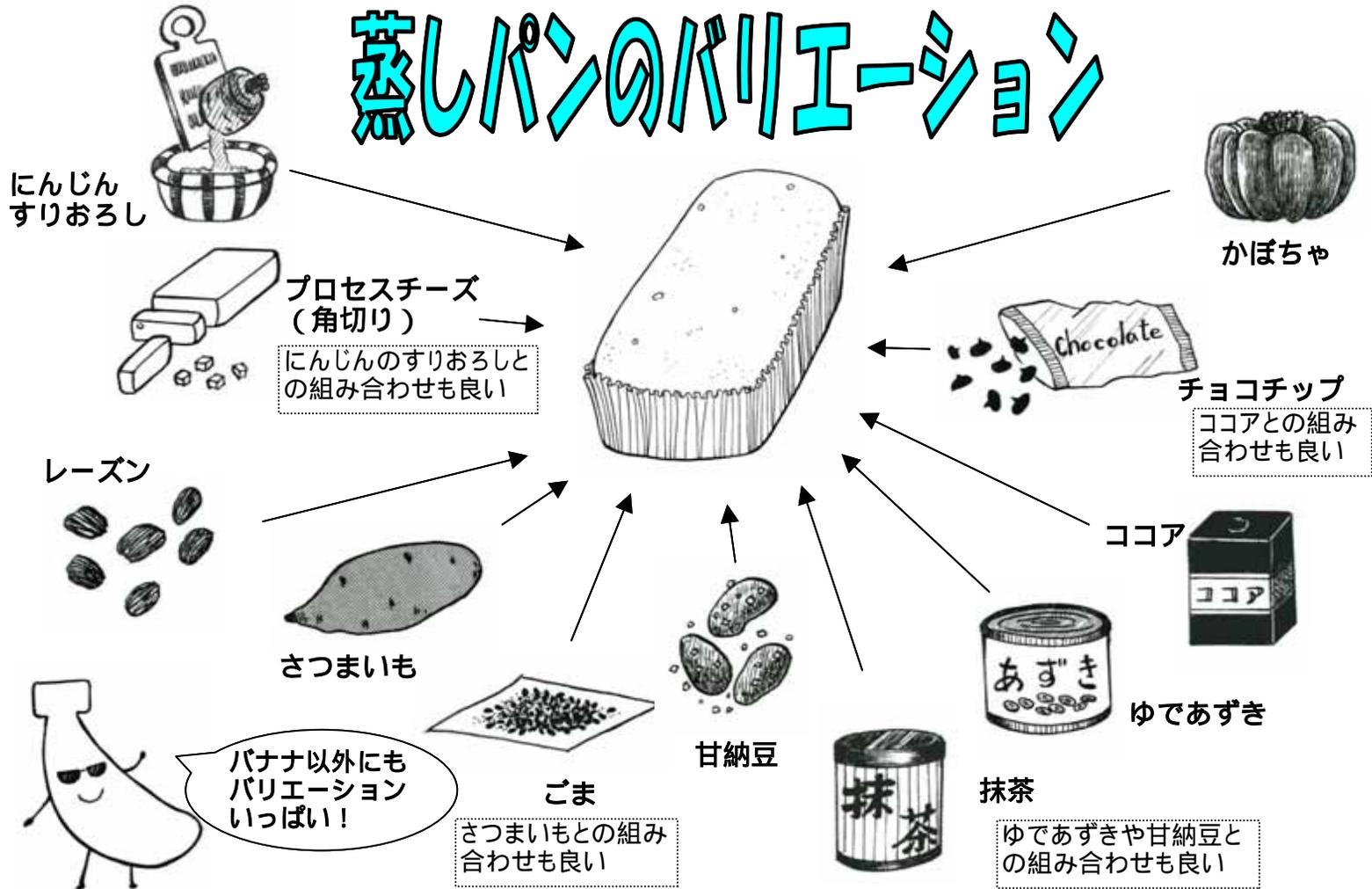


型に入れ、レンジで
 3分半加熱、向きを
 変え、さらに3分半
 加熱する



電子レンジ

蒸しパンのバリエーション





パイナップルのきんとん

- さつまいも 50g
- パイナップル(缶詰のもの) 1/3枚
- みりん 小さじ1/2
- A さとう 小さじ1/2
- 塩 少々
- パイナップルの汁 小さじ1

料理時間 25分
(つきっきり15分)

エネルギー	105kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g
塩分	0.3g

作り方

下ごしらえ

さつまいもの皮をむく



2 cmの厚さに切り
水にさらす



鍋にAを入れ、ひたひたの水で煮る



さつまいもが柔らかくなり、水分が無くなった
ら、火を止めつぶす

マッシャー



つぶす

刻んだパイナップルを入れ
火にかけ、練りあげる

木杓子



パイナップル

食物繊維の多い食品

1日15～19gを目安にしましょう

きな粉		1.7g / 10g
干しいたけ		1.6g / 4g
さつまいも		1.4g / 60g
のり		0.4g / 1g
ごぼう		2.3g / 40g
干し柿		5.6g / 40g

パイナップルのきんとんを使って

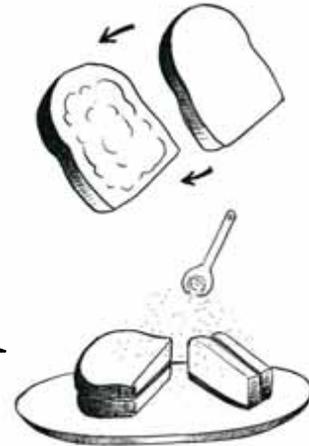


半立ての生クリーム100ml
または、
サワークリーム100ml

きんとんと合わせる

パンかカステラで
はさむ

粉砂糖をふりかけ、
好みの大きさに切る



箸



割り箸でつくと
黄身時雨風の和菓子

ラップ



ラップで包むと
茶巾の和菓子



(写真は1/4量です)

にんじんのヨーグルトゼリー

(14cm×14cmの流し型1個分の材料)

- にんじんのしぼり汁 1本分
- (または、にんじんジュース 1/2カップ)
- レモン汁 小さじ2
- ヨーグルト 200g
- 生クリーム 50ml
- 粉寒天 4g
- さとう 70g
- 水 150ml
- 牛乳 120ml

ミントの葉

料理時間50分
(つきっきり20分)
(流し型1個分)

エネルギー	703kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	30.4g
塩分	0.6g

適宜

作り方

にんじんをすりおろし、こして、しぼり汁を作る



にんじんジュースで代用してもよい

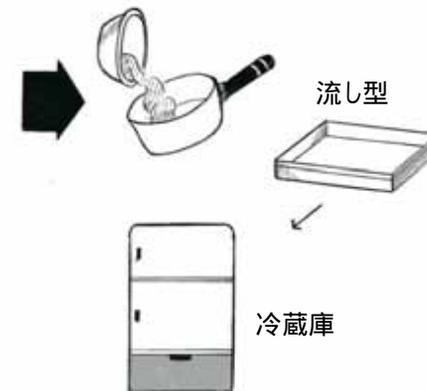
にレモン汁を加え、ヨーグルト、生クリームを混ぜ合わせる



鍋に水と粉寒天を入れ、煮溶かし、さとう、牛乳を加え混ぜ合わせる



に を少しずつ加え、手早く混ぜ冷やし固める



何が違うの？ 寒天とゼラチン

寒天

ゼラチン

主に天草やおごり
でできています

海草

原料

コラーゲン

動物の骨などに含ま
れている成分です

10g中 0 . 3 kcal

エネルギー

10g中 3 4 . 4 kcal

3 5 以下 [常温で
固まりやすい]

固まる
温度

1 0 以下 [冷蔵庫で
冷やし固める]



煮溶かしたら、2～3分沸騰させる

調理の
ポイント

煮溶かしたら、沸騰させない



寒天の原料である海藻は食物繊維が豊富です。食物繊維は腸を活発にする働きがあるので、寒天は便秘の予防に効果的側面です

役割

コラーゲンは皮膚の弾力性を維持し、また、骨や関節を丈夫に保つので、美肌や老化防止に役立ちます