

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