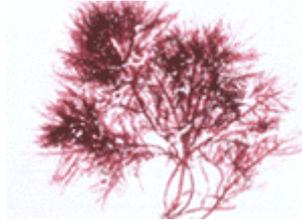


# 夏のおやつ

-寒天とゼラチン-

**寒天** は テングサ や オゴノリ といった海藻。



加熱すると、85~100℃で溶け、常温で固まる。

## 寒天の魅力

水分と食物繊維が一緒に摂れるので一石二鳥！

- ・ コレステロール ↓
- ・ 血糖値 ↓
- ・ 血圧 ↓
- ・ 便秘改善

## 【小豆ミルク寒天】

- ・ 粒あん 200 g
- ・ 水 200ml
- ・ 粉寒天 4 g
- ・ 牛乳 400ml



- ① 牛乳はレンジで人肌に温める。
- ② 鍋に粉寒天・水を入れて混ぜ、1分ほど火にかける。  
粒あん・牛乳を加えて全体になじませる。
- ③ 粗熱を取って型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

## 【わらび餅風】

- ・ ゼラチン 5g
- ・ 水 50m
- ・ 湯 200ml
- ・ きなこ 適量
- ・ 黒蜜 適量



- ① 水にゼラチンを入れ、ふやかす。
- ② ボールで①と湯をよく混ぜ、型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ お好みの大きさに切り、きなこ・黒蜜をかける。



**ゼラチン** は動物の牛や豚の骨や皮に

含まれるコラーゲン（たんぱく質の一種）。



加熱すると 40～50℃ で溶け、冷蔵庫で固まる。

### ゼラチンの魅力

夏場は室温で溶けてしまいましたが、  
寒天より口どけがよい！

### ポイント

※砂糖の濃度が濃いと・・・  
弾力が強くなる。

※酸味の強い果汁と混ぜるときは  
寒天やゼラチンの濃度を高める必要がある。

