

【ヘルシー水ようかん】レシピ

【材 料 (4人分)】

粉寒天	2 g
水	200ml
あずき缶（粒あん）	100 g
きな粉	16 g
黒蜜	20 g



栄養価＜1人分＞

エネルギー	78kcal	たんぱく質	2.6 g
脂 質	1.0 g	食塩相当量	0.1 g

【作り方】

- ① 水と粉寒天を鍋に入れてよく混ぜる。
- ② 火にかけ、沸騰してから2～3分混ぜながら、寒天を煮溶かす。
- ③ 火を止めて、あずき缶（あんこ）を混ぜ合わせる。
- ④ あら熱が取れたら、水で濡らしたタッパーなどに移して冷やす。
- ⑤ 型から出し、適当な大きさに切り分け皿にもり、きな粉と黒蜜をかける。

～ ポイント ～

- ・あずき缶の甘さを活かして砂糖を使わずヘルシーにしました。
黒蜜で甘みを調整してください。
- ・あっさりした味わいなので夏の暑い時期にぴったりのデザートです。
- ・小豆は、疲労回復に役立つビタミンB1が含まれており、寒天の水溶性食物繊維はおなかの調子を整えたり、コレステロールの吸収や血糖値の急激な上昇を抑えるなどメタボ予防に活躍する食材です。
- ・きなこは、骨粗しょう症、貧血予防、生活習慣病予防が期待できます。