

ほうじ茶寒天と白玉の黒蜜かけ

材料 2人分

<ほうじ茶寒天>ほうじ茶 1/2 カップ (100ml)、粉寒天 1g
<白玉>白玉粉 40g、水 40ml
<黒蜜>黒砂糖 20g、水 10ml
ミックスフルーツ缶 90g、ミント (飾り) 少々

作り方

- ①<ほうじ茶寒天>鍋にほうじ茶を入れ、粉寒天をふり入れ中火にかける。混ぜながら温め、2分ほど沸騰させて粉寒天をしっかり溶かす。
- ②容器に流し入れ、冷やし固めて2cm角に切る。
- ③<白玉>白玉粉に水40mlを少しずつ加えて耳たぶくらいの固さに練り、直径2cmに丸めて中央をへこませる。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、③を入れ、浮き上がるまでゆでて冷水に取る。冷えたら水気を切る。
- ⑤<黒蜜>黒砂糖20gと水10mlを合わせ、600Wの電子レンジで1分加熱して混ぜ、冷まして黒蜜を作る。
- ⑥器にほうじ茶寒天、白玉、フルーツを盛り、黒蜜をかけてミントを飾る。



栄養価 1人分

エネルギー 128kcal 食物繊維 0.5g
たんぱく質 1.7g カルシウム 30mg
脂質 0.2g 塩分 0g



毎月19日は「食育の日」

あすなろお喜楽クッキング



フレイルを予防して
健康長寿！

「栄養、運動、社会参加」
3つのポイントを見直して
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により
心身が老い衰えた状態

今回は「ほうじ茶寒天と白玉の黒蜜かけ」のご紹介です。
ほうじ茶の香ばしい香り成分の「ピラジン」には、交感神経と副交感神経のバランスを整える効果があることや血管を拡張させ、血流改善効果があると言われています。
フルーツが入っていて色合い良く簡単にできるので、お子さんと一緒に作ってみてください♪

「食育とは？」と聞かれて答えることができますか？

健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。

正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう！



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなろ会」
は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、住民の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改善事業を実施しています。(昭和58年発足)



その他のレシピは
QRコードから
ご覧ください。