

Let's Cookin !!



- 1 [A] の材料をボールに入れ、あらかじめ良く混ぜ合わせておきます。
- 2 [B] の水 280cc に粉寒天・粉ゼラチンを入れ、かき混ぜながら一度沸かします。
- 3 沸いたらグラニュー糖を加え、混ぜて火を止めます。
- 4 火を止めたまま [A] を加えて全体をゆっくり混ぜ合わせます。
- 5 バットなどにこしながら流し入れ、冷やします。
※常温で冷ましたのち冷蔵庫でさらに冷やし固めます。
- 6 [C] の水、グラニュー糖を火にかけて沸かす。
※常温で冷ましたのちポッカレモンを入れて冷蔵庫でさらに冷やす。
- 7 固まった杏仁豆腐を切り分けて器に盛り付け、シロップを注ぎます。
- 8 お好みのフルーツを加えて出来上がりです。

Easy Cooking

今月号は中国料理 料理長 国分静夫さんです。

今月のお料理は

杏仁豆腐

フルーツ杏仁豆腐 4~5名様

●調味料・材料●

[A]牛乳	100cc
コンデンスミルク	10g
ケーキホイップ	15g
アーモンドエッセンス少々	(2~3滴)
バニラエッセンス少々	(2~3滴)
[B]水	280cc
粉寒天	3g
粉ゼラチン	2g
※ボールに水20ccと粉ゼラチン2gを入れ、10分程ふやかしておく。	
グラニュー糖	35g
[C]シロップの材料	
水	400cc
グラニュー糖	65g
ポッカレモン	10g

大西先生の栄養効果診断 寒天 寒天の大きな特徴は多くの水分を含んだ植物繊維ということです。この性質により、水分を含んだまま腸まで届き、便秘の解消に役立ちます。また、糖やコレステロールの吸収が阻害され、血糖値の上昇が緩やかになったり、余分なコレステロールを体外に排出してくれます。その他にも血圧の低下や大腸ガンの予防などに効果的といわれています。



管理栄養士
お粥にしやすこ
大西泰子
セントラルスポーツ(株)