

寒天を活用しよう

ヘルシー食材の「かんてん」を活用してみませんか？

寒天は海藻由来の水溶性食物繊維です。常温で固まり夏の室温でも溶けないので、寒天は昔から食べられてきました。カロリーが低いので、糖質を気にする方、食事量を減らしたい方、食物繊維を増やしたい方に特におすすめです。

寒天を家で作るのは簡単です。溶かすだけの寒天パウダーもありますので、甘さを控えて作れば安心して食べられます。

(味がついているゼリーの素と間違えないでね！)



かんてんの成分は
食物繊維で、
100g 3kcal !



食後の血糖値上昇を
ゆるやかにする食物繊維！

簡単！ 溶かすだけ寒天

粉寒天



80℃のお湯250mlに
粉寒天小さじ2を
入れるタイプ



お湯を入れ1分混ぜる



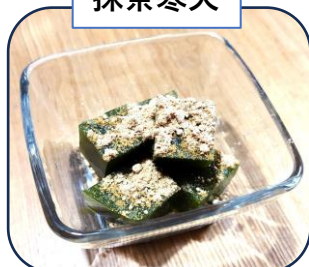
型に入れ冷やす
室温でも固まります



※水分と粉寒天の分量は商品によって異なります。
電子レンジで作れるものもあります。
表記を確認してください。

ノンシュガーで安心！ いろいろ寒天

抹茶寒天



抹茶を混ぜるだけ
きなこは好みで

トマト寒天



お湯の代わりに
トマトジュースで

キウイ寒天



お好みの果物で！

果物盛り合わせ



盛り合わせて
果物の食べ過ぎ防止



棒寒天ならサラダや
スープに入れても。
みなさんの使い方も
教えてね！