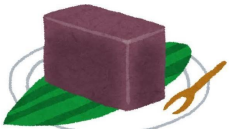
管理栄養士の

～暑い夏を乗り切ろう！！～

お手軽レシピノート



水ようかん

材料（４人分）

こしあん	400ｇ	水	400ｇ
粉寒天	5ｇ	塩	少々
砂糖	大さじ４		

（こしあんの甘さにより調整してください）

作り方

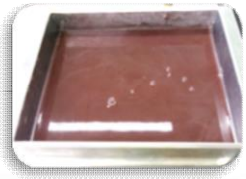
①鍋に水を入れ、粉寒天、砂糖を加えてよく混ぜる。
沸騰後１分加熱する。



②一度火を止め、こしあんと塩を加え、なめらかに
なるまでよく混ぜる。



③粗熱がとれたら、型に流し入れ、冷蔵庫で２～３
時間冷やし固め、　　食べやすい大きさに切る。



★ポイント

寒天は、1～2分沸騰させないと凝固率が下がり固まりにくくなってしまいます。必ず沸騰した状態で1～2分加熱を行ってください。



フルーツサンド





材料（４人分）

食パン	4枚
ホイップ	1本（220g）
無糖ヨーグルト400ｇ	(水切り後200g程度)
お好みのフルーツ	お好みの量

作り方

① ヨーグルトを水切りしておく。
② ホイップと①を混ぜる。
③ 食パンに②を塗り、フルーツを乗せ、ラップで包む。
④ 食パンを２つにカットする。

管理栄養士のあとがき

今回は「水ようかん」のレシピを掲載しました。

● 和菓子は、こんなメリットがあります！

・脂質が抑えられる少ないので、洋菓子と比べるとヘルシー
・食物繊維が豊富

● 水ようかんのアレンジ

白玉やフルーツを入れてみてくださいね♪
間食は、毎日のご褒美として「適量」で楽しんでいただけると良いかと思います♪

