



●<かんてん入りごはん>

材料食材／ 米3合、かんてんクック(粉寒天)2g
(作りやすい分量) (かんてんクック1/2袋)

<作り方>

- ① 米をとぎ、「かんてんクック」1/2袋(2g)入れ、普通よりやや水加減を多めにして、普通に炊く。
* 寒天が水分を吸収するため水加減は少し多めにしましょう。
* ご飯に光沢が出て、もっちりした食感になります。

●<糸寒天とかつおのたたきサラダ ~トマトポン酢だれ~>

材料食材(4人分)／ かつおのたたき1本(約300g)、糸寒天5g、
水菜40g(約1/2株)、
トマトポン酢だれ用トマト大1個(200g)、いり白ごま適量
調味料／ トマトポン酢だれ用【ポン酢しょうゆ小さじ4、ごま油小さじ2】

<作り方>

- ① 糸寒天をたっぷりの水につけて(約20~30分)もどし、水をよくきる(しぼる)。
- ② たまねぎは薄くスライスして冷水に5分程さらしてから水けをしっかりときる(しぼる)。
- ③ 水菜は3~4センチ長さに切る。
- ④ トマトは2センチ大に切り、ポン酢しょうゆとごま油を混ぜて、【トマトポン酢だれ】を作る。
- ⑤ かつおのたたきは、食べやすい大きさのそぎ切りにする。
- ⑥ ①②③をさっくりと合わせ、皿に広げるように敷き、その上にかつおのたたきを盛り、トマトポン酢だれをかけ、仕上げにごまを散らす。

* 糸寒天を戻したときは、サラダが水っぽくならないように、しっかり水けを切りましょう。
* 戻した糸寒天はクセがなく食べやすく、たれの染み込みもいいので、サラダにおすすめです。食物繊維量を増やすだけでなく、野菜などのカサ増し効果もあります！



●<ゆず薫る 糸寒天と野菜のチャプチェ風>

材料食材(4人分)／ 小松菜1p(約200g)、にんじん1/4本(約30~40g)、
もやし1/2p(約100g)、
豚こま切り

調味料／ ゆず薫る胡麻ドレッシング大さじ2、醤油小さじ2、
白だし小さじ1、酒小さじ1

<作り方>

- ① 糸寒天をたっぷりの水につけて(約15~20分)もどし、水をよくきる(しぼる)。
- ② 小松菜は4~5cm幅に切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ フライパンにごま油と豚肉を加えて中火で炒め、人参を加えてさらに炒める。
- ④ 小松菜ともやしを加えてサッと炒め、あわせておいた調味料を全体にからめる。
- ⑤ 火を止めて、仕上げに糸寒天を加えて、混ぜ合わせる。

* 戻した糸寒天は炒めものが水っぽくならないように、しっかり水けを切ってから仕上げに加えましょう。
* チャプチェによく使われる春雨やしらたきの代わりに糸寒天を。
* ゆずのさわやかな香りと胡麻ドレッシングのkokが食欲をそそる1品です。

●<糸寒天入り味噌汁>

材料食材(4人分)／ 豆腐1p(150g)、生わかめ30g、糸寒天4g、
調味料／ だし汁600ml(3カップ)、みそ大さじ2

<作り方>

- ① 生わかめは表面の塩を洗い流し、たっぷりの水に3~4分つけ塩抜きする。ザルにあげて、水をよくきり、豆腐とともに食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、豆腐を加える。
- ③ みそを溶き入れ、わかめを加えてさっと火を通す。
- ④ 器に糸寒天を入れて味噌汁を注ぎ入れる。

* いつもの味噌汁にひとつかみ程度の糸寒天を加えるだけで食物繊維がアップします。

SV・栄養価 (1人分)	かんてん入り ごはん	糸寒天と かつおのたた きサラダ ~トマトポン酢 だれ~	ゆず薫る 糸寒天と 野菜の チャプチェ風	糸寒天入り味 噌汁	メロン	
SV	主食:1.5	主菜:3、副菜:1	副菜:1	副菜:1	果物:1	(計)
エネルギー (kcal)	267	145	68	42	33.6	555
たんぱく質 (g)	4.6	21.2	5.8	3.5	0.9	36.1
脂質 (g)	0.7	3.6	3.2	1.7	0.1	9.3
食物繊維 (g)	0.6	2.5	2.8	1.6	0.4	7.9
うち寒天の 繊維量	0.3	1.0	1.0	0.8		3.1
塩分						



※画像はイメージです

平均 (g)	0.0	1.1	0.6	1.3	0.0	3.0
-----------	-----	-----	-----	-----	-----	-----