

疲労回復や体内の代謝をよくする

クエン酸たっぷりの梅を使って

こはく羹

(材料9人分)	
棒寒天	1本
(粉寒天 4g)	
水	2カップ
還元麦芽糖マービー	150g
(または砂糖)	
砂糖	大さじ3
水	大さじ1
梅酒	1/2~3/4カップ
(梅シロップ)	
甘納豆	10g

(作り方)

- ① 寒天は水に 30 分~1 時間浸しておく。
- ② 強く絞って、ちぎり、分量の水を加えて中火にかけ、時々混ぜて煮溶かす。寒天が沸騰して、完全に溶けたら、マービー(砂糖)を加える。2~3 分煮詰める。
- ③ フライパンに砂糖と水を入れ、火にかけ、きつね色に焦がし、火からおろし、すぐ熱い寒天液に加え混ぜる。よく混ぜたらこし器でこす。
- ④ 梅酒を加え混ぜ合わせ、水でぬらした流し缶に流し、冷やし固める。固まりかけたところで甘納豆を散らす。

エネルギー 64キロカロリー

- * 還元麦芽糖マービーはトウモロコシから、作られています。食後の血糖値がほとんど上がらないので、糖尿病の方や、ダイエット中の方におすすめの甘味料です。
- * 梅シロップや梅酒もマービーで漬けてみましょう。青梅 1kgにマービー700g~1kgです。

いちほら協立診療所 健康まつり

2012. 10. 28