

水ようかん ほうじ茶

今日の飲み物

ほうじ茶はカフェインの
少ないお茶です

水ようかんの作り方

【材料 1 2個分】 4人分

- ゆで小豆缶 220g
- 砂糖 40g (大さじ4)
- 粉寒天 3g (約3/4本)
- 塩 1g (ひとつまみ)
- 水 280ml

【作り方】

- ① 鍋に水、粉寒天、砂糖を入れよく混ぜる。
- ② 寒天がふやけて寒天の粒がみえなくなったら中火にかけ、ゆで小豆を加えてよく混ぜる。
- ③ 沸騰してきたら塩を加えて良く混ぜ、型に流す。
- ④ 粗熱が取れたら冷蔵庫で約30分冷やす。
- ⑤ 固まったら食べやすい大きさに切り分ける。



165kcal (1人分あたり)

Point

- 小豆にはビタミンB1が豊富に含まれており、むくみ改善や疲労回復に効果があります。
- また、サポニンやポリフェノールも豊富に含まれており、便秘の予防、解消にも効果があります。