

# 豆乳寒天 ほうじ茶

## 豆乳寒天の作り方

【材料4個分】 4人分

- 調整豆乳 100 g
- 砂糖 10 g
- 粉寒天 0.4 g
- みかん缶 60 g

### 【作り方】

(あらかじめ型にみかんを入れておく)

- ①豆乳に粉寒天を加えて、弱火で溶けるまで温める(10分程度)。
- ②①に砂糖を加える。
- ③型に②を流しいれ、冷やし固める(30分程度)

今日の飲み物

ほうじ茶はカフェインの  
少ないお茶です



140kcal (1人分あたり)

### Point

寒天の主成分は、食物繊維です。食物繊維には水溶性と不溶性の2種類がありますが、寒天にはその両方が含まれており、お互いに作用することで便秘の予防や改善に効果があります。また、食物繊維は体内でかさが増すため満腹感が得やすく、食べ過ぎ防止にも効果的です。

植物性である豆乳を使用することで、動物性脂肪を抑えて乳腺炎予防に配慮しています。