

【第22回目／平成25年1月号】

*黒豆の牛乳寒天

黒豆の皮には、アントシアニンが含まれているので黒色ですが、それ以外の成分は、“畑の肉”と呼ばれている大豆とほぼ同様に、大豆イソフラボン、食物繊維などが含まれています。

大豆イソフラボンは女性ホルモンと似た働きがあり、ホルモンバランスを整え、自律神経のバランスを整える効果があります。

食物繊維には便秘を改善し余分な脂質を吸着して排出する働きがあります。

黒豆は優れた食材ですが、“煮豆”にすると糖分の過剰摂取となりやすいので、食べすぎには、くれぐれも注意が必要です。

今月は、黒豆を使った牛乳寒天の紹介です。

牛乳寒天に黒豆の煮豆を加えることによって、寒天と黒豆の両方の食物繊維を摂ることが出来ますし、また、煮豆の食べ過ぎを抑えることが出来ます。

カロリーを控えていますので、お正月に作った黒豆が冷凍庫にありましたら、ぜひお試しください。

* 牛乳寒天は冷凍可能ですので、分量どおり作って冷凍しては如何でしょうか。



黒豆の牛乳寒天

材 料(6人分)

・牛乳	400cc	・粉寒天	4g
・水	200cc	・黒豆	60g
・砂糖	40~50g	(市販の黒豆使用)	

＝作り方＝

1. 粉寒天は分量の水で煮溶かし、弱火にして混ぜながら1～2分煮る。
2. 寒天に、砂糖を加えて煮溶かし、温めた牛乳を寒天に加える。
(温めた牛乳を加えないと、ダメになってしまいます。)
3. 水でぬらした型に流して入れ、周りが固まり出したら、黒豆を加える。
(フリンやゼリーの型を使うときには、型を水でぬらしておく、寒天がはがれやすくなります。)
4. 表面が固まったら、黒豆をトッピングして出来上がり。

※ 栄養成分 ※

《砂糖 40g使用》

カロリー	91kcal
タンパク質	3.3g
脂質	3.0g
炭水化物	12.6g
カルシウム	77mg
塩分	0.2g

《砂糖 50g使用》

カロリー	98kcal
タンパク質	3.3g
脂質	3.0g
炭水化物	14.3g
カルシウム	77mg
塩分	0.2g

