

Seasonal dessert

おせち料理の  
黒豆を使った

# 牛乳かんてん

黒豆には、イソフラボン・黒大豆ポリフェノール・レシチン・オリゴ糖・食物繊維・カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛・銅・ビタミンE・ビタミンK・ビタミンB1・葉酸・リノール酸・α-リノレン酸など、栄養素が豊富に含まれています。  
おせち料理で余った黒豆を使って簡単にできる食後のデザートを作ってみませんか。



タンパク質  
**9.1 g**

## 材料 4人分

- ・粉寒天 …………… 4g
- ・牛乳 …………… 300cc
- ・メグビープロ …………… 30g
- ・黒豆の煮汁 …………… 100cc  
(煮汁が少ない場合は水と水100ccあたり15g程度の砂糖を入れてください)
- ・水 …………… 100cc
- ・砂糖 …………… 25g

## [トッピング]

黒豆、黒みつ、きなこなどお好きなものを適量

## 1人分の栄養価

エネルギー：121.5kcal  
タンパク質：9.1g  
脂質：3.2g  
炭水化物：15.3g  
食塩相当量：0.5g

## 作り方

- 1 鍋に粉寒天、黒豆の煮汁、水を入れて火にかけます。1~2分ほど、静かに混ぜながら煮ます。
- 2 砂糖を加えて溶かし、火を止めます。
- 3 メグビープロを牛乳に混ぜ、2に加えよく混ぜます。
- 4 容器に流し込み、冷やし固めます。
- 5 寒天が固まったら、トッピングを盛り付けます。

※砂糖の量は煮汁の甘さを見て調節してください。  
※砂糖以外の甘味料(はちみつ、オリゴ糖など)を代用しても作れます。

## MEMO

### 黒大豆ポリフェノール



黒大豆の特徴である黒い皮に含まれる黒大豆ポリフェノールは抗酸化作用により老化防止・血流の改善・血圧の抑制などの効果をもたらします。さらに最近では、内臓脂肪を減らし高血糖を抑えるなどの抗メタボ効果があることも明らかとなっています。

また、古くからの民間療法として喉に良いとされ、せきが出たり、喉に痛みを感じるなどときに黒大豆の煮汁を飲むことが伝承されてきました。漢方の世界では「黒豆衣(こくずい)」と呼ばれる生薬として、様々な症状に利用されてきました。