

メグビー レシピ



白玉あんみつ

ポイント

食欲がない時にもお勧めです。

寒天は、食物繊維を豊富に含み、緩下作用、整腸作用がある為、便秘の予防に繋がります。さらに、食後の血糖値の上昇を抑える働き、血圧を下げる働き、血液中のコレステロール値を抑える働きがあると言われています。

タンパク質

18.5g

材料
4人分



●寒天

- メグビープロ:15g
- 水:150cc
- 粉末寒天:2g
- 水:100cc

「抹茶味」

- 抹茶:2g
- 砂糖:5g
- 水:大さじ1

●白玉

- 白玉粉:10g
- 絹ごし豆腐:15g
- メグビープロ:5g

「抹茶味」

抹茶:3g

●トッピング

あんず
赤えんどう豆、
こし(つぶ)あん、
黒みつなど

★1人分の栄養価

エネルギー 131kcal	炭水化物 14g
タンパク質 18.5g	食塩相当量 0.4g
脂質 1.35g	

作り方

寒天

- 1 シューカーに水、メグビープロを入れよく混ぜる。
※抹茶寒天は、水で溶いた抹茶、砂糖を1に混ぜる。
- 2 水に粉末寒天を入れ火にかける。
泡だて器で混ぜ、沸騰したら中火にし、吹きこぼれないように注意しながら1～2分よく煮溶かす。
- 3 火からおろし、1を加える。
- 4 少し冷ましてから容器に流し入れ、冷蔵庫で固めサイコロ状にカットする。

白玉

- 1 ボウルに白玉粉、メグビープロを入れ、絹ごし豆腐を加え、手で練り混ぜる。
※抹茶白玉の場合は、抹茶を加え、練り混ぜる。
- 2 全体がなめらかになるまで、よくこねる。
耳たぶくらいの柔らかさになったら、直径約1.5cmの団子状にまとめる。
- 3 鍋に水を入れ、中火にかける。沸騰したら2を入れる。
白玉が浮き上がってきたから、約1分間ゆでる。
- 4 網じゃくしや穴開きおたまで白玉をすくい、水を入れたボウルにとる。約1分間つけて冷まし、ざるに上げて水気を切る。

盛り付け 器に寒天、白玉、こしあん、あんずなどを盛り付け、黒みつをかける。