

食改さんの 健康料理 NO. 42

【今月のメニュー】
ヤーコンの二色寒

食生活改善推進員
大井川よし子さん(左)
大森道子さん(右)



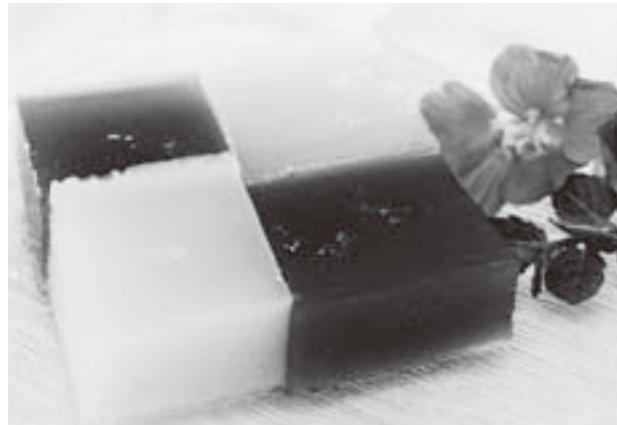
若葉を揺らすさわやかな風に乗って、こいのぼりが元気よく泳いでいます。今月は、ヤーコンを使ったヘルシーなデザート“ヤーコンの二色寒”を紹介します。

ヤーコンは、サツマイモによく似た形で、水分が多く、シャキッとした食感とほんのり甘みを持つのが特徴です。また、栄養の面では、ほかのイモ類に比べてエネルギーが低く、フラクトオリゴ糖や食物繊維、ポリフェノールが豊富に含まれ、虫歯予防や整腸作用、免疫機能を強化し体の抵抗力を高めるなどの働きがあります。

これからメタボ健診が始まりますので、甘いものが食べたいときには、このヘルシーなデザートを召し上がってください！

ヤーコンについて（可食部100gあたり）

栄養素量	参考
エネルギー 54kcal	さつまいも…132kcal、じゃがいも…76kcal
フラクトオリゴ糖 9.0g	玉ねぎ…2.8g、ごぼう…3.6g
ポリフェノール 203mg	赤ワインと同じくらい



材料・分量 6人分

《グレープフルーツ寒》	《グレープ寒》
100%グレープフルーツ	100%グレープジュース
ジュース…200cc	…200cc
ヤーコン…50g	ヤーコン…50g
砂糖…25g、粉寒天…2g	砂糖…25g、粉寒天…2g

1人分の栄養素量

エネルギー	77kcal	カルシウム	9mg
たんぱく質	0.6g	食物繊維	1.0g
脂 質	0.3g	塩 分	0g

《グレープフルーツ寒》

- ①ヤーコンは厚めに皮をむき、酢水につけてあくをぬく。
 - ②グレープフルーツジュースと①のヤーコンをミキサーにかける。
 - ③鍋に②と砂糖・粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱め、2~3分加熱する。
 - ④型に流し粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ## 《グレープ寒》
- ⑤グレープフルーツ寒の作り方と同様にグレープジュースを使って作る。
 - ⑥グレープフルーツ寒とグレープ寒が固まったら型から出し、切り分け二色の寒天を盛る。

みんなには 赤ちゃん

5月生まれ

