

夏こそ採りたい栄養素はビタミン類とミネラル。特に夏野菜にはカリウム・マグネシウムなど体温の調節に関わる栄養素が豊富です。アガーに含まれる硫黄を含んだ水溶性の食物繊維は抗酸化作用・抗凝血作用・腸内の有害物質を吸着し、スムーズに排便を促します。



ぷるぷる水餃子

2022/6/4

材料	8	人前	調味料
アガー	10	g	
グラニュー糖	50	g	
天然水	400	g	
こし餡	120	g	

栄養成分表



48	Kcal エネルギー
0	ミリグラム コレステロール
10.4	グラム 炭水化物
0	グラム 食塩相当量

作り方

- ① こし餡を15gずつ丸める。冷蔵庫で冷やしておく。
- ② アガーとグラニュー糖を鍋に入れ混ぜる。
- ③ 水を入れて混ぜ、中火でよく混ぜながら沸騰させる。
- ④ 沸騰したら、弱火にして1~2分混ぜながら煮溶かす。
- ⑤ 火を止め、水で濡らした容器に少し注いで、冷蔵庫へ。
- ⑥ 少し固まってきたら、丸めた餡子を入れ、残りの④液を注いで冷蔵庫へ入れて冷やし固める。