



豆乳清熱ゼリー

photo : Tomomi.M

豆乳清熱ゼリー

材料(2人分)

豆乳 500 cc
氷砂糖 30 g
粉寒天 5 g (棒寒天の場合 1/2 本)

作り方

- ①冷たいままの豆乳に、粉寒天を混ぜ溶かす。
注意) 豆乳を温めてから粉寒天を混ぜると、溶けないうえに塊になる。
- ②粉寒天を溶かした豆乳を鍋に入れ、5分間弱火で温める。
- ③氷砂糖を入れて中火で溶かし、強火にして沸騰前に火を止める。
- ④あら熱を取って器に流し、冷蔵庫で冷やして固める。

～薬膳アドバイス～

豆乳 「大地のお肉」「畑のお肉」といわれる大豆から作られる。今の時期、ゼリーとして取ることで熱中症対策に大活躍！ 身体の余分な熱を取り除き、身体を中心は温める効果がある。※お出かけ前の熱中症予防に、前日・朝/昼/夜の食後のデザートにオススメです。

氷砂糖 身体に溜まった熱を取り除き、冷やす作用がある。痰を出しやすくし、咳を止める効果がある。

寒天 植物繊維がたっぷり、消化促進・利尿作用を調節する。

前田智美 プロフィール

鍼灸師 / 鍼灸館院長
調理師 / 薬膳アドバイザー
登録販売者 / プロカメラマン
大阪で薬膳料理教室を主宰
Facebook ページ Kenkoo 館

