

1月健康おうちごはんレビュー

1月開催日：8日（水）午前、15日（水）午前

寒天特集！！



～ホワイトソース無し～鮭のクリーミーグラタン

～ホワイトソース無し～鮭のクリーミーグラタン

通常にグラタンを作る様に具を作り、
なんと牛乳と寒天

だけでホワイトソースを！！

寒天が味をまとめてくれるので、さっぱりと
美味しい鮭グラタンができあがりました。

あまり寒天を料理に使用する事少ないですが、
先生 お勧め『料理に寒天を使って！』
便秘解消やコレステロールを下げる作用もあるとか(^_-)-☆



～びっくり煮込まない～

トマトスープ&生チョコ風ココアババロア

～びっくり煮込まない～ トマトスープ

トマトジュースで作るスープは短い時間で
できちゃうのに、本格的なお味！

寒天効果でとろみがつき、
煮込んだようになりました。

寒天は他の材料の邪魔をしないので
他にも活用できそうですね！

生チョコ風ココアババロア

こちらも時短！！

チョコレートを溶かす大変な工程を
飛ばして、ココアで生チョコ風が
できました。

粉寒天はそのまま使えるので、
とても便利です。

