

## 2月健康おうちごはんレビュー

2月開催日：4日（火）午前、12日（水）午前

寒天特集！！



### ヘルシー 糸寒天入り肉春巻き

#### ヘルシー 糸寒天入り肉春巻き

寒天で食物繊維が簡単に取れちゃう  
ヘルシー春巻きができました！

作り方は簡単  
材料を混ぜ、包んで揚げればOK(^\_^)v  
ここでポイントは 2度揚げる事。  
1回目160℃ 2回目180℃で揚げる事で  
パリパリとした食感に！

味付けはそのままでもOKです。  
ご飯が進むおかずです。



### 糸寒天入り春雨スープ &～生クリーム無でコクある～ミルクチーズケーキ

#### 糸寒天入り春雨スープ あらかじめ 糸寒天に熱湯をかけて

戻しておけば、あとは簡単！！  
アツという間にヘルシースープができました。

プルプルした寒天と生姜味でほっこり  
身体の芯から温まります。

#### ～生クリーム無でコクある～ ミルクチーズケーキ

寒天でチーズケーキが出来ちゃうんですね～～。  
食感はプルプル感があって、味は  
チーズ感がたっぷりのしっかりした味わいの  
チーズケーキです。  
とにかく、面倒な作業がなく作れちゃうのが  
嬉しいですよ～～～(´▽`)

