

Blueberry Jam

°Fellow Food Health Care

Clout
2016

低糖質！

8月号

ブルーベリージャム

No.1

朝食のヨーグルトに！

作成時間.....1時間
(冷まし時間含む)

■180g
カロリー.....84.3kcal
塩分.....0g
糖質.....15.7g

■材料 180g
冷凍ブルーベリー.....150g
レモン果汁.....15g
ラカント.....35g
水.....75cc
ゼラチン.....2g



普通のジャムと
変わらない美味しさ！
たっぷり付けて
食べれるね。

豊橋ハートセンター 循環器内科
吉本 大祐 先生

■ 作り方

- 1 ゼラチンを水で戻す
- 2 鍋にゼラチン以外の材料を入れ
木べらでブルーベリーを潰し
ながら、中火で5分煮詰める
- 3 火を止め、ゼラチンを
入れてよく混ぜる
- 4 容器に入れて、粗熱が取れ
たら冷蔵庫で冷やして完成

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ブルーベリーの小さな果実の中には
体に嬉しい栄養がぎっしり詰まっています。
アントシアニンは優れた抗酸化作用を
持ち、眼精疲労の回復や生活習慣病
の改善などに効果的です。
また、アントシアニンが花粉症のつらい
症状を緩和することもわかっています。
その他にもお腹の健康に欠かせない
食物繊維をバランスよく含んでいます。
アンチエイジング効果のあるビタミンC
とビタミンEもたっぷり含んでいる
パワフルな果実です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

ブルーベリーを潰すことで、果肉が
全体に広がり、ジャム感が増します。
ゼラチンは加熱しすぎると凝固しな
くなってしまいますので、必ず火を
止めてから入れてよく混ぜてください。

作成：株式会社フェロー
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐