

Coffee Jelly

Fellow Food Health Care



2017
 Octobre

糖質が気になる方へ！低糖質レシピ

低糖コーヒーゼリー

すっきりとした甘さのゼリーに生クリームをのせました！

作成時間.....1時間
 カロリー.....193kcal
 塩分.....0g
 糖質.....2.2g

■ 材料 2個分

コーヒー.....200cc
 ラカントS.....大さじ2
 粉ゼラチン.....4g
 水.....大さじ2
 生クリーム.....40g

■ 作り方

- 1 大さじ2杯の水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- 2 鍋にコーヒーとラカントSを入れ、中火にかけてよく混ぜ溶かし、沸騰直前まで温めて、“1”のふやかしたゼラチンを混ぜる。
- 3 バットなどの容器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 フォークで適当に崩して器に入れ、生クリームをかける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

コーヒーにカフェインが含まれていることはよく知られていますが、実はポリフェノールも含まれており、ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸はカフェインよりも含有量が上回っています。このクロロゲン酸はコーヒー独特の苦みや香りを作ると同時に、身体に対してとても優秀な働きをしてくれます。ポリフェノールの最も代表的な効果は抗酸化作用です。身体のサビを防ぎ、健康にとって良い影響を与えてくれる成分がコーヒーには含まれていますが、飲み過ぎると利尿作用や不眠・寝不足の原因になります。また、砂糖や生クリーム等が入っているものは血糖値を急激に上げてしまうので注意が必要です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



美味しい！

豊橋ハートセンター 院長
 鈴木 孝彦 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
 こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

■ シェフからのワンポイントアドバイス

ゼラチンをしっかりふやかし、鍋に入れる時は、火を消してから入れ、よく混ぜて完全に溶かしましょう。

株式会社フェロー 牧野圭祐



鈴木孝彦院長 オススメ！

・SARAYA ラカントS

豊橋・名古屋・岐阜

各ハートセンター

喫茶・売店にて発売中

カロリー・糖質ゼロの自然派甘味料
 砂糖と同じ甘さでそのまま使えて便利です！