

◎メニュー名：いちじくとクランベリーのスルギ（韓国餅）

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：18分	分量目安: 2～3人分	エネルギー：164kcal(1人分)	食塩相当量：0.5g(1人分)
----------	-------------	--------------------	-----------------

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

米粉	ビタミンB1	神経伝達物質の合成	・・・認知症予防
クランベリー	食物繊維	整腸作用	・・・生活習慣病予防
ドライ白いちじく	マグネシウム	骨の健康維持	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
A:米の粉	100g
A:砂糖	大さじ2
A:塩	小さじ1/4
A:水	大さじ3
『クランベリー』	10g
『ドライ白いちじく』	10g



作り方

①準備:クランベリー・ドライ白いちじくは粗く刻む。12cm×12cm位の大きさになるようにクッキングシートを折っておく。
②ボウルにAを加えて粉類が水分に馴染むように混ぜ、裏ごす。
③小さめのバットにクッキングシートをおき、②を流し入れて平らにする。刻んだクランベリー・ドライ白いちじくを埋め込むようにのせる。
④蒸気の上がった蒸し器に③を入れて12分、竹串を刺して生地がつかなくなるまで蒸す。8等分に切って皿に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

米粉は小麦粉に比べ、食後の血糖値の上昇がゆるやかです。しかも満足感も高く、食べ過ぎにならずダイエットにも向いています。グルテンがないので、消化がよく胃にもたれません。
そこに、整腸作用のある食物繊維を含むクランベリーや骨の健康維持のはたらきがあるマグネシウムを含むドライ白いちじくをプラスして、パーフェクトレシピとなります。