

栄養のしおり

带広厚生病院 栄養科

2024年8月1日

ゼラチンとは

動物の骨や皮などに含まれるコラーゲンから抽出されたたんぱく質です。消化吸収が良く口当たりも良いので、噛む力が弱い方や食欲が無い方などに幅広く使用されています。市販のゼラチンにはふやかすタイプの「粉末ゼラチン」「板ゼラチン」、ふやかす工程がない「顆粒ゼラチン」があります。

★それぞれの違いは?

粉末ゼラチン	板ゼラチン	顆粒ゼラチン
細かい粒子状	シート状	粗い粒子状
g単位	枚数単位	g単位
水でふやかして温めた 液体に加え混ぜる。	1枚ずつ氷水でふやか し、水気を絞ってから温 かい液体に加え混ぜる。	水でふやかさずにそのま ま温かい液体と混ぜる。

こんないいこと

ゼラチンを摂取することは、骨・関節の老化防止や肌の美容を保つことに繋がります。また、1日7gのゼラチンを摂取することで、もろい爪が改善したという報告もあります。ゼラチンといえば、ゼリー作りというイメージですが、お米を炊く時に入れるとしっとりふっくらと炊き上がったり、ハンバーグや餃子のタネに入れることで、肉汁のうまみが閉じ込められジューシーに仕上がります。







とろ~り生プリン

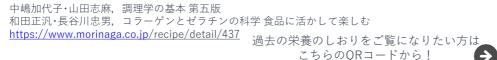


材料(直径7cmプリンカップ 5~6個分)

・卵黄(L卵)	2個分
・牛乳	600ml
・砂糖	大さじ2
・顆粒ゼラチン	1袋(5g)
・バニラエッセンス	適量

●動に牛乳、砂糖を入れ、泡立て器でかき混ぜる。② ●に卵黄を入れてよくかき混ぜ、火にかけ、 沸騰直前で火を止める。③ ②にゼラチンを振り入れ、よく混ぜて溶かす。④バニラエッセンスを 振り入れ、茶こし等でこして型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

参考・引用









Instagram

facebook