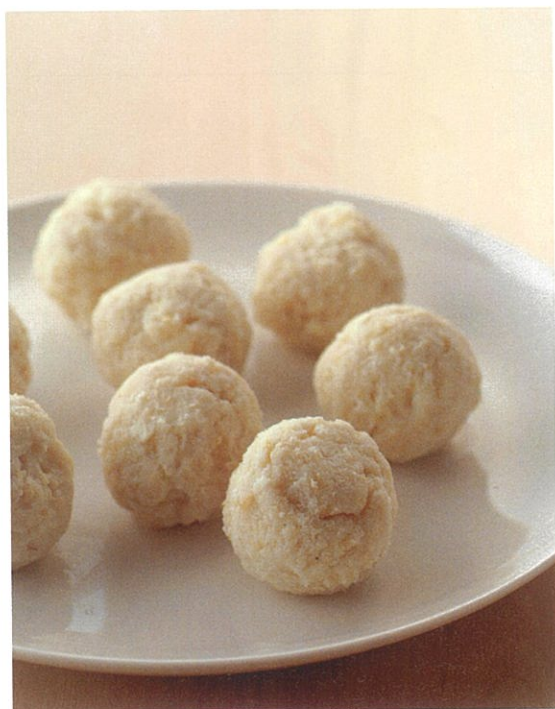


松生先生考案！
テレビで話題！

簡単にできる！

松生式ファイバーボールの作り方

これひとつで食物繊維が約2g取れます。いま話題の健康食、そのオリジナルレシピを紹介!!



ファイバーボール

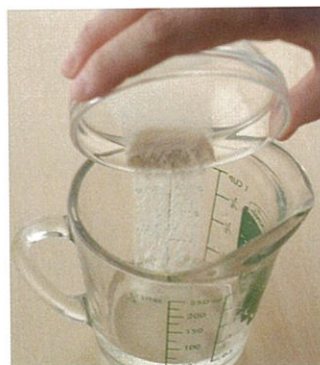
材料（8個分）

1個 約45kcal、1個食物繊維 約2g
粉寒天 …………… 8g
水 …………… 100ml
片栗粉 …………… 大さじ1/2
水 …………… 大さじ3
鶏むねまたはササミひき肉 100g
生おから …………… 100g
しょうがのしぼり汁 …大さじ1
オリーブオイル …… 大さじ1
塩 …………… 小さじ1
こしょう …………… 少量

作り方

1. 耐熱容器に水100mlを入れて粉寒天を加える。電子レンジ（約500W）で2分加熱する（吹きこぼれないように容器は高さのある大きめのものを使用する）。
2. 片栗粉を水大さじ3でとく。
3. ボウルに1・2とその他の材料を合わせて練り混ぜる。
4. 8等分して1個ずつ丸める。
5. 鍋に湯を沸かして4を入れて約4分ゆでる。

作り方のポイント



粉寒天と水を合わせ、電子レンジで加熱するときは、吹きこぼれやすいので注意が必要です。高さのある耐熱容器を使用しましょう。



ファイバーボールは8等分すると、1個あたりの食物繊維量が約2gになります。くせがないので、いろいろな料理に組み合わせて取り入れてみましょう。

保存の仕方

* 冷蔵庫で保存

ラップで包んで保存します。2日くらいで使い切りましょう。

* 冷凍庫で保存

ラップまたは冷凍専用のビニールバッグに入れて保存します。解凍は冷蔵庫に移して自然解凍を。1か月を目安に使い切りましょう。