

## ファイバードリンク

# ミルクコーヒー味

いつものコーヒーも、寒天とオリゴ糖を加えれば  
ダイエットに効果を発揮。  
牛乳を低脂肪のものや豆乳にかえると、より効果的です。

### 材料 (1杯分)

粉寒天	1g
牛乳	150ml
インスタントコーヒー	小さじ1
オリゴ糖	小さじ1
バニラエッセンス	1~2滴



### 作り方

- 1 粉寒天は熱湯30mlを加え、なめらかになるまで溶かし混ぜる。
- 2 温かいうちに、インスタントコーヒーとオリゴ糖を混ぜ合わせる。
- 3 さらに牛乳を加えてよくかき混ぜ、バニラエッセンスをたらしてできあがり。



ファイバードリンク&スープで活用している粉寒天。写真のようにあらかじめ少量の熱湯で溶かしておく、ほかの材料と混ぜやすくなります。また、電子レンジで1分程度加熱して溶かす方法もあります。

### MEMO

- 氷を入れていただいたり、温めた牛乳で作ってもおいしいです。
- できあがったものを30分ほどおけば、ムース状に固まってデザート風になります。
- 牛乳を加えたあとでハンドブレンダーなどで混ぜればカプチーノ風も楽しめます。



Part ① ドリンク & スープで始めるダイエット

