



フードコーディネーター 伊藤協子監修

AcanChia[®] チアシードプロテインパウダー

おすすめ レシピ

チアシードプロテインパウダーの食感や特徴

チアシードプロテインパウダーは、チアシードから油分を取り除き、粉末状に加工したものです。水分を加えると強い粘りが出るため、つなぎや卵を使わずに粉物の調理ができ、アイスクリームなどのスイーツにも活用できます。

吸水して
強い粘りが出る



グルテン&卵フリー ハンバーグ

▼ 材料 [2人分]

- 合い挽き肉 200g
- 木綿豆腐 150g
- 玉ねぎ 1/4個
- AcanChia[®]
チアシードプロテインパウダー..... 大さじ1
- 水 50mL
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ナツメグ 少々
- 油 大さじ1/2
- 付け合わせの野菜 適量

【ソース】

- トマトケチャップ 大さじ1・1/2
- ウスターソース 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1

▼ 作り方

- ① チアシードプロテインパウダーを水で溶かし10分ほど置いておく。
- ② 豆腐はキッチンペーパーなどにくんで水気をしっかり切る。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにして耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ④ ボウルに①②③と合い挽き肉を入れ、塩、こしょう、ナツメグで調味し、全体に粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を2等分にして空気を抜きながら小判型にまとめる。
- ⑥ フライパンに油を入れて中火で熱し、④を焼く。両面に焦げ目がついたら、ふたをして弱めの中火で4~5分焼き、中まで火が通ったら皿に盛る。
*真ん中に竹串を刺して赤い肉汁が出なくなればOK。
- ⑦ ⑤で使ったフライパンに【ソース】の材料を混ぜ合わせて加え、1~2分煮詰め、ハンバーグにかけて付け合わせの野菜を盛る。

POINT

チアシードプロテインパウダーはダメにならないようによく水と混ぜ合わせて溶かしてください。



乳製品を使わない 簡単もっちりアイスクリーム

▼ 材料 [2人分]

- 冷凍バナナ 2本
- AcanChia[®]
チアシードプロテインパウダー..... 大さじ1
- ココナッツミルク
(お好きなミルクでもOK) ... 100mL
- アガベシロップ
(又ははちみつ) 小さじ1/2
- 塩 少々

▼ 作り方

- ① 冷凍したバナナ、チアシードプロテインパウダー、ココナッツミルク(またはお好きなミルク)、アガベシロップ、塩をミキサーに入れて攪拌し、器に盛る。

POINT

バナナは皮をむいて適当な大きさに輪切りし、フリーザーバッグに入れて冷凍すると使いやすいです。ココナッツミルクはコクが出ますが、その他のミルクでも OK。ミキサーは攪拌しすぎると柔らかくなり過ぎるので、軽く攪拌してください。

グルテン&卵フリー ふわもちお好み焼き



▼ 材料 [2人分・2枚]

【調味料】

米粉	100g
長芋(すりおろし)	10cm
AcanChia®	
チアシードプロテインパウダー	大さじ1
だし汁	200mL
しょうゆ	小さじ1
豚バラ肉	100g
キャベツ	1/4個
青ねぎ	4本
油	小さじ1
お好み焼き用ソース	適量
マヨネーズ(卵不使用等)	適量
鰹節・青のり	適量

▼ 作り方

- ① キャベツは千切り、青ねぎは小口切りにする。長芋は皮をむき、すりおろす。
- ② ボウルにだし汁、長芋と、米粉をふるい入れる。泡立て器で全体を混ぜ合わせる。
- ③ ②にキャベツ、青ねぎを加え、スプーンでさっくり混ぜる。
- ④ ホットプレートに180度前後に熱し、油をひき、③(半分の量)を円形に流し入れ、厚さが均一になるよう整えたら、上に豚バラ肉(50g分)を並べる。
- ⑤ 3分ほどして生地が乾いてきたらひっくり返し、ふたをして、4~5分間蒸し焼きにする。
- ⑥ もう一度ひっくり返し、2~3分焼いたら皿に盛り、お好みのソースを塗り、マヨネーズ、青のり、けずりかつおなどをふりかける。

POINT

チアシードプロテインパウダーが卵代わりのつなぎの役割を果たします。生地と具を合わせる時は空気を入れるようにさっくり混ぜるとふわふわな仕上がりに。

ダイエットポタージュスープ(かぼちゃ)



▼ 材料 [2人分]

かぼちゃ	1/8個
たまねぎ	1/4個
AcanChia®	
チアシードプロテインパウダー	大さじ1
水	200mL
バター(または油)	大さじ1
コンソメ(ブイヨン)	4g
豆乳	200mL
塩	少々
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々

▼ 作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り、皮を除いて一口大に切る。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバター(または油)を入れて、たまねぎをしんなりするまで炒め、①と水、コンソメを加えふたをして10分ほど煮る。
- ③ ②にチアシードプロテインパウダーを入れてよく混ぜる。
- ④ ③の粗熱を取ってミキサーに移し、なめらかになるまで攪拌する。
- ⑤ ④を鍋に戻し、豆乳を加えて温め、塩・こしょう各少々で味を調えて器に盛り、パセリを飾る。

POINT

③では沸騰しないようにかき混ぜながら温めてください。チアシードプロテインパウダーを入れることでとろみと満腹感が出ます。

3分でできる 簡単わらび餅風チアシード餅



▼ 材料 [1人分]

AcanChia®	
チアシードプロテインパウダー	大さじ1
水	80mL
アガベシロップ(甘味料)	小さじ1/2
きな粉	適量
黒蜜	お好みで

▼ 作り方

- ① ボウルに水、チアシードプロテインパウダー、アガベシロップを入れてよくかき混ぜ、ぼったりしてきたら器に盛り、きなこ、お好みで黒蜜をかける。
*冷蔵庫で冷やしてから食べてもおいしいです。

POINT

アガベシロップの代わりに他の甘味料でもOK。水とチアシードを混ぜる際、ふるいにかけて入れるとダマになりにくいです。



監修：伊藤 協子 (フードコーディネーター)

米国ミシガン州立大学社会学部卒業。帰国後フリーアナウンサーとして活躍し、結婚、不妊治療を経て2 女児(双子)を子育て中。株式会社コルコルを経営する傍ら、食と健康の正しい情報や和食を中心としたバランスのとれた食生活の大切さを伝える食育講座を開催している。フードコーディネーター/食生活指導士/食生活アドバイザー/日本食育学会会員/食生活アドバイザー協会会員/NPO 法人全健協会



株式会社ヘルシーナビ

TEL:03-6715-8068
www.healthynavi.co.jp
e-mail: info@healthynavi.co.jp

AcanChia®