



フードコーディネーター 伊藤協子監修

# AcanChia™ ヤーコンパウダー

**FOS**  
フラクトオリゴ糖  
20%  
以上含有

低GI値の  
プレバイオ  
ティクス

## おすすめ レシピ

### ヤーコンパウダーの特徴

新鮮な最高品質の塊根を使用し、洗浄、皮むき、スライス、乾燥後に粉砕しています。甘味料として製パンに使用したり、食材に振りかけたり、様々な用途に使用できます。



ヤーコンパウダー



ヤーコン



### 濃厚ガトーショコラ

#### ▼ 材料 [15cm丸型]

チョコレート	100g
バター	50g
生クリーム	50mL
卵	2個
AcanChia™ ヤーコンパウダー	80g
米粉 (または薄力粉)	30g
純ココア (無糖)	30g
粉砂糖 (飾り用)	適量

#### ▼ 作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、ヤーコンパウダーを加え、泡立て器で混ぜる。
- ② 耐熱容器にチョコレートとバターを入れて、湯煎にかけて溶かし混ぜる。
- ③ ①に②と生クリームを加え、泡立て器でしっかり混ぜる。
- ④ ふるいにかけて米粉とココアを③に加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑤ ケーキ型にクッキングシートを敷いて、④を流し込み、170℃に予熱したオーブンに入れて40分焼く。
- ⑥ 粗熱が取れたら型から抜いて皿に盛り、上から粉砂糖を茶こしてふりかける。

#### POINT

砂糖の代わりにヤーコンパウダーを使ったヘルシーでリッチな優しい甘さのガトーショコラです。



### アボカド豆乳スムージー

#### ▼ 材料 [2人分]

アボカド	1/2個
バナナ	1本
豆乳	300mL
AcanChia™ ヤーコンパウダー	大さじ3
黒ごま	小さじ2

#### ▼ 作り方

- ① ミキサーに材料すべてを入れて、よく攪拌レグラスに注ぐ。

#### POINT

粒子の細かいさらさらヤーコンパウダーならスムージーなどのドリンクにもさっと混ぜり、ヘルシードリンクに仕上がります。

## ヤーコンパウダーチャブチェ



### ▼ 材料[4人分]

牛薄切り肉	100g
しいたけ	4枚
たけのこ(水煮)	100g
にんじん	1/3本
春雨	40g
もやし	50g
塩	小さじ1
ごま油	適量
白ごま	適量

### 【調味料】

AcanChia™ ヤーコンパウダー	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1
しょうゆ	大さじ2

### ▼ 作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに、しいたけは薄切りに、たけのこ・にんじんは4~5cmの細切りにする。春雨はゆでてザルにあげ、水気を切る。【調味料】の材料を合わせておく。
- ② フライパンにごま油をひいて中火で熱し、牛肉を炒め色が変わってきたら、たけのこ、にんじん、しいたけ、もやしを加えて、塩・ごま油をふり炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら春雨と【調味料】を加え、しっかり混ぜ合わせながら炒める。
- ④ 皿に盛り、白ごまをふりかける。

### POINT

調味料に使う砂糖をヤーコンパウダーに代えて作るヘルシーチャブチェです。ヤーコンパウダーだとさっと溶けてなじむから炒め物にも使いやすいです。

## ほっこりヘルシー肉じゃが



### ▼ 材料[4人分]

豚薄切りもも肉	160g
じゃがいも	4個
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
しらたき	250g
いんげん	4本
塩	少々
ごま油	小さじ2
だし汁	400mL

### 【調味料】

AcanChia™ ヤーコンパウダー	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

### ▼ 作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切る。じゃがいもは皮をむいて4つに切り、水に5分程さらす。にんじんは皮をむき乱切りにする。たまねぎは1cm幅のくし切りにする。しらたきは4cm程に切って、茹でてアク抜きしザルに上げる。いんげんは塩を少々加えた熱湯で茹で、へたを切り半分にする。
- ② 鍋にごま油を熱し玉ねぎを炒め、豚肉を加えて炒める。じゃがいも、にんじん、いんげん、しらたきを加えて炒め合わせる。
- ③ だし汁を注いで沸騰してきたらアクを取り、ヤーコンパウダー、しょうゆを加えて落し蓋をする。沸騰したら弱火で15分程煮込む。

### POINT

定番和食の肉じゃがも砂糖の代わりにヤーコンパウダーを加えてヘルシーに。食材に染み込んで優しい味に仕上がります。

## 豆アジの南蛮漬け



### ▼ 材料[4人分]

豆アジ	1パック(8匹程)
玉ネギ	1/2個
にんじん	1/3本
ピーマン	1個
塩	少々
片栗粉	大さじ2
油	適量

### 【南蛮だれ】

だし汁	200mL
酢	100mL
しょうゆ	大さじ3
AcanChia™ ヤーコンパウダー	大さじ3
赤唐辛子(輪切り)	1本

### ▼ 作り方

- ① 豆アジはエラぶたを開いてエラと内臓を取り除き、塩水で洗って水気をしっかり拭き取り、塩をふる。玉ネギは薄切りにする。にんじんは皮をむき、せん切りにする。ピーマンは縦半分に切ってへたと種を取り、細切りにする。
- ② 【南蛮だれ】の材料を鍋に入れ、弱火でひと煮立ちさせて火を止め、玉ねぎ、にんじん、ピーマンを入れて漬けておく。
- ③ 豆アジに片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに揚げ油を入れて160℃に熱し、豆アジを入れて10分ほど揚げ、油を切って熱いうちに②に入れ、冷めるまでおいて味をなじませる。

### POINT

砂糖の代わりにヘルシーなヤーコンパウダーで甘酢を作りまます。魚にも肉にも使える万能南蛮漬けレシピです。



### 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™