



フードコーディネーター 伊藤協子監修

AcanChia® (チアシード)

おすすめ レシピ

吸水して
10倍以上に
膨らむ

豊富な
オメガ3脂肪酸
(-リノレン酸)

無味無臭で
いろいろな
料理に活躍

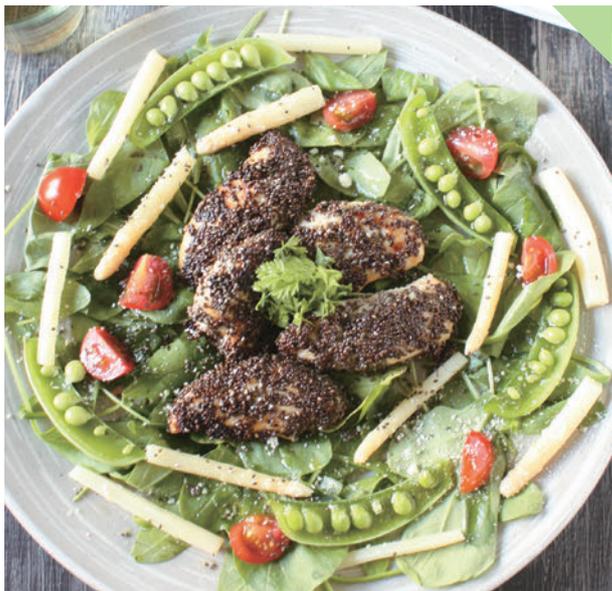
チアシードの食感や特徴

チアシードは、ほぼ無味無臭で食品への添加がしやすいため、様々な料理や菓子、飲料への応用が考えられます。保水性が高く、吸水してゲル状になるとい特徴から満腹感を得やすいのが特徴です。



栄養成分 (チアシード100g中の分析値、日本食品分析センター)

カロリー	459kcal	糖質	6.3g
たんぱく質	18.3g	灰分	4.9g
食物繊維	30.8g	ナトリウム	1.1mg
脂質	33.2g	水分	6.5g



ハニーレモンささみのチアシード衣揚げサラダ

材料[2人分]

AcanChia®(チアシード).....大さじ6
鶏ささみ.....3本
塩.....少々

【ハニーレモンソース】

レモン.....1/4個
はちみつ.....大さじ1
醤油.....小さじ1
片栗粉.....大さじ3
油.....適量
好きな野菜.....適宜

作り方

鶏ささみは筋を取って、半分に切り、表面に塩をまぶしておく。
ボウルに【ハニーレモンソース】の材料を混ぜ合わせ、を漬け込む。
に片栗粉、チアシードの順で全体にまんべんなくまぶす。
フライパンに油をひき、を両面にこんがり焼き色がつくまで焼く。
お好みの野菜と一緒に皿に盛る。

POINT

ささみを焼くときは焦げないように気をつける。



チアシード入りしらすごま油おにぎり

材料[2人分]

AcanChia®(チアシード).....大さじ1
ごはん.....ごはん茶碗2杯
しらす.....大さじ2
ごま油.....少々
水.....少々
塩.....少々
海苔.....2枚

作り方

炊いたごはんにチアシード、しらす、ごま油を入れて混ぜ合わせる。
手のひらに水・塩をつけての半量をにぎり、海苔を巻く。残り半分も同様ににぎる。

POINT

ごま油は入れすぎるとしつこくなるので、風味づけ程度に。



チアシードがけ冷製パスタ

材料[2人分]

AcanChia® (チアシード).....	大さじ2
カペリーニ(細麺パスタ).....	200g
ツナ缶.....	1缶
ミニトマト.....	10個
アボカド.....	1個
バジル.....	適宜

【パスタソース】

酢.....	100ml
オリーブオイル.....	大さじ4
醤油.....	小さじ1
はちみつ.....	大さじ2/3
んにくすりおろし.....	小さじ1/4

作り方

ミニトマトは4等分、アボカドは1cm角に切る。ポウルに【パスタソース】の調味料を混ぜ合わせ、とツナを入れてよく混ぜる。

鍋にたっぷりの水を沸騰させ、カペリーニを入れる。表示時間より30秒ほど長く茹でる。ポウルに氷水を用意し、茹であがった麺を入れて冷やし、水気をしっかり切る。

とよく混ぜ合わせて皿に盛り、チアシードをふりかけ、バジルを飾る。

POINT

冷静パスタは水で冷やして締めるので、表示時間より30秒長く茹でる



チアシード入りバナナとほうれん草のプロテインスムージー

材料[2人分]

AcanChia® (チアシード).....	大さじ1
プロテインパウダー.....	大さじ2
冷凍バナナ.....	1本
ほうれん草.....	2束
はちみつ.....	小さじ1
水.....	200cc

作り方

冷凍バナナ、ほうれん草は小さく切る。全ての材料をミキサーに入れて、滑らかになるまで攪拌する。

POINT

冷凍していないバナナでもよいが、冷凍バナナを使うと更に美味しくなります。



豆腐クリームチアシードココアムース

材料[2人分]

AcanChia® (チアシード).....	大さじ1
豆腐.....	200g
バナナ.....	1本
純ココア.....	大さじ1
メープルシロップ.....	大さじ2
ミントの葉(飾り用).....	2枚

POINT

調整ココアを使う場合、メープルシロップの量を減らします。チアシードの食感を楽しむため、後からスプーンで混ぜてください。飾り用クリームが必要な場合は、を省いてもOK。

作り方

豆腐をキッチンペーパーに包み、水切りする。[約20分]

フードプロセッサーに とメープルシロップを入れ、滑らかになるまで攪拌し豆腐クリームを作る。飾り用に小さじ2杯分を別容器に取り出し、冷蔵庫で冷やす。

にバナナと純ココアを入れ、再び滑らかになるまで攪拌する。

チアシードを入れ、全体をスプーンでかき混ぜる。

を器に入れ、冷蔵庫で冷やす。

[約30分]

お好みでココアパウダー、の豆腐クリーム、ミントをのせる。



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®