簡単！手作り・果汁グミ

材料＜バット１枚分＞

★ポッカレモン　　　　　７０ｃｃ

★水あめ　　　　　　　　５０ｇ

★砂糖　　　　　　　　　７０ｇ

１００％ジュース　　２５０ｃｃ

粉ゼラチン　　　　　　３０ｇ

＜作り方＞

1. ジュースに粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
2. 小鍋に★の材料をを入れ、泡だて器で混ぜながら沸騰するまで加熱する。
3. 火を止め、ふやかしたゼラチン液を加えよく溶かす。再び弱火にかけ、１～２分加熱する。
4. 茶漉しでこし、バットに流し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固めいただく。

咀嚼回数を増やす工夫

まず簡単なのは、おやつをおせんべい、するめ、ナッツ類など噛みごたえのあるものにすることです。調理では、食材を細かくしすぎない、噛んで味わって食べられるよう薄味にする、たけのこ、ごぼう、きのこなどの食物繊維の豊富なものや、こんにゃく、イカ、タコなど弾力のあるものを用いる、などの工夫をすると咀嚼回数が増します。

