

かんたん

水ようかん

亜鉛入り

おやつで手軽に
亜鉛補給
1食50g
あたり **3.0mg**

特長

かんたん

湯煎して冷やすだけ。
誰でも失敗なく作れます。

おいしい

素材の風味が生きた、
あっさりとした甘みの水ようかん。
のどごしが良く、ほっと落ちつく味わいです。

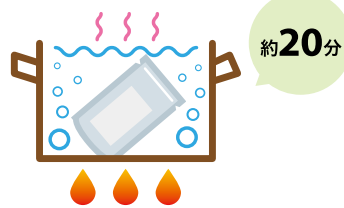
使いやすい

5種の豊富なラインナップ。
アレンジもしやすく、
季節を問わずに使えます。

作り方

簡単 時短の3ステップ

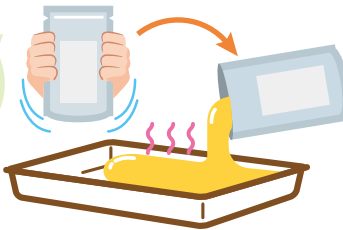
1 湯煎



約20分

袋全体が湯に浸かるようにして、
約20分湯煎加熱（沸騰）します。

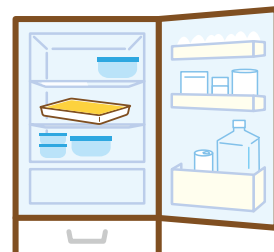
2 注ぐ



中身が均一に
なるように
しっかりと！

袋を上下左右に10回程度よく振り混ぜ、
熱いうちに容器やバットに移し入れます。

3 冷やす



冷蔵庫で冷やし固めます。

中身を鍋にあけてつくる場合 木ベラなどでかき混ぜながら、全体が均一に溶けるまで加熱します。容器やバットに移し、冷蔵庫で冷やし固めます。

●加熱後は大変熱いので、火傷しないよう、お取り扱いには十分ご注意ください。●開封後は冷蔵庫に保存し、その日の内に使用してください。
●調理後はお早めにお召し上がりください。●天然由来の原料を使用しているため、白あんは保存中に色が変わることがありますが、品質には問題ございません。

●栄養成分（1食50gあたり）

商品名	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
かんたん水ようかん 亜鉛入り こしあん	73kcal	31.7g	1.0g	0g	17.3g	0.1g	18mg	22mg	4mg	8mg	0.2mg	3.0mg	0.05g
かんたん水ようかん 亜鉛入り 抹茶	76kcal	31.0g	1.0g	0g	18.0g	0.1g	20mg	25mg	7mg	9mg	0.3mg	3.0mg	0.05g
かんたん水ようかん 亜鉛入り 栗	74kcal	31.6g	0.8g	0.1g	17.5g	0.1g	17mg	20mg	3mg	6mg	0.1mg	3.0mg	0.04g
かんたん水ようかん 亜鉛入り 白あん	73kcal	31.8g	0.7g	0.1g	17.4g	0.1g	14mg	20mg	4mg	6mg	0.2mg	3.0mg	0.04g
かんたん水ようかん 亜鉛入り 芋	78kcal	30.7g	1.0g	0.1g	18.2g	0.1g	17mg	35mg	4mg	8mg	0.2mg	3.0mg	0.04g

商品名	原材料名	JANコード
かんたん水ようかん 亜鉛入り こしあん	砂糖（国内製造）、還元水飴、小豆、寒天、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類、加工デンプン）、セルロース、グルコン酸亜鉛	4538825053018
かんたん水ようかん 亜鉛入り 抹茶	砂糖（国内製造）、還元水飴、いんげん豆、抹茶、寒天、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類、加工デンプン）、セルロース、香料、グルコン酸亜鉛、クチナシ色素	4538825053025
かんたん水ようかん 亜鉛入り 栗	砂糖（国内製造）、還元水飴、いんげん豆、マロンペースト、寒天、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類、加工デンプン）、セルロース、香料、ソルビトール、グルコン酸亜鉛、着色料（カラメル、カロテン）	4538825053032
かんたん水ようかん 亜鉛入り 白あん	砂糖（国内製造）、還元水飴、いんげん豆、寒天、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類、加工デンプン）、セルロース、グルコン酸亜鉛	4538825053049
かんたん水ようかん 亜鉛入り 芋	還元水飴（国内製造）、砂糖、いんげん豆、芋ペースト、寒天、食塩／ゲル化剤（増粘多糖類、加工デンプン）、セルロース、香料、グルコン酸亜鉛、クチナシ色素	4538825053056

●規格 1kg×6袋／ケース ●賞味期限 9ヶ月 ●保存方法 直射日光、高温多湿を避け常温で保存してください。

●栄養機能食品（亜鉛）

亜鉛は、味覚を正常に保つのに必要な栄養素です。亜鉛は、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。亜鉛は、たんぱく質・核酸の代謝に関与して、健康の維持に役立つ栄養素です。1日当たり50gを目安にお召し上がりください。本品は、多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。亜鉛の摂り過ぎは、銅の吸収を阻害するおそれがありますので、過剰摂取にならないよう注意してください。1日の摂取目安量を守ってください。乳幼児・小児は本品の摂取を避けてください。1日当たりの摂取目安量に含まれる機能に関する表示を行っている栄養成分の量が栄養素等表示基準値（18歳以上、基準熱量2,200kcal）に占める割合：亜鉛34% 本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

Healthy Food ヘルシーフード株式会社

〒191-0012 東京都日野市日野756
TEL.042-581-1191 FAX.042-581-2170
URL <http://www.healthy-food.co.jp>

かんたん

水ようかん

亜鉛入り

こしあん

抹茶

栗

白あん

芋

栄養機能食品（亜鉛）

簡単 時短の

おいしい水ようかん

湯煎加熱し、溶かして冷やすだけ！



こしあん 1kg



抹茶 1kg



栗 1kg



白あん 1kg



芋 1kg

1食50gあたり

亜鉛 **3.0mg**



ヘルシーフード株式会社

1月

紅白ようかん

お正月



材料 (1食分) かんたん水ようかん 白あん …… 100g
食紅 …… 適量

- 湯煎加熱したかんたん水ようかんの半量をボウルにあげ、少量の水で溶いた食紅を加えてよく混ぜます。
- ①と、残り半量をそれぞれ丸型に流し入れます。
- 冷蔵庫で冷やし固めます。

◆◆◆ 2層にアレンジ ◆◆◆

バットに白あんを入れ、表面が固まりかけたら、赤色のあんを静かに流し入れて冷蔵庫で冷やし固めます。

右下部 **注意** 参照

2月

いちごようかん

バレンタイン



材料(1食分)
かんたん水ようかん
白あん …… 50g
いちご …… 5g

◆◆◆ ポイント ◆◆◆

いちごの面を下にして型抜きするときれいにくり抜けます。

- いちごを細かく切っておきます。
- 湯煎加熱したかんたん水ようかんをバットに流し入れ、①を散らします。
- 冷蔵庫で冷やし固め、ハート型にくり抜きます。

3月

ひな祭りようかん

桃の節句



材料(1食分)
かんたん水ようかん
抹茶 …… 30g
かんたん水ようかん
白あん …… 60g
食紅 …… 適量

- 湯煎加熱したかんたん水ようかん 白あんの半量をボウルにあげ、少量の水で溶いた食紅を加えてよく混ぜます。
- ①をバットに流し入れます。
- ②の表面が固まりかけたら、残りの白あんを静かに流し入れます。
- ③の表面が固まりかけたら、湯煎加熱した抹茶を流し入れます。
- 冷蔵庫で冷やし固め、ひし形に切り分けます。 下部 **注意** 参照

4月

桜ようかん



材料 (1食分) かんたん水ようかん 白あん …… 50g 桜の塩漬け …… 適量
食紅 …… 適量

- 塩抜きした桜の塩漬けを適量に刻んでおきます。
- 湯煎加熱したかんたん水ようかんの1/5量を残してボウルにあげ、少量の水で溶いた食紅と①を加えてよく混ぜます。
- ②をバットに流し、残りの白あんを加えて、冷蔵庫で冷やし固めます。
- 桜型にくり抜きます。

12月

デザートようかん

X'mas



材料 (1食分) かんたん水ようかん 白あん …… 50g
いちごジャム …… 10g
ホイップクリーム …… 10g
いちご (飾り用+具材用) …… 1個+5g
ブルーベリー …… 3粒

- いちごは、飾り用は半分に、残りは細かく切っておきます。
- 湯煎加熱したかんたん水ようかんをボウルにあげ、ジャムを加えてよく混ぜます。
- カップに細かく切った①を入れ、②を注ぎ入れて冷蔵庫で冷やし固めます。
- ホイップクリーム、フルーツなどで飾りつけます。

◆◆◆ ジャムをアレンジ ◆◆◆

いちごジャムをブルーベリージャム5gに変えることもできます。

11月

三色紅葉 (柚子茶・こしあん・抹茶)



材料 (1食分) かんたん水ようかん 白あん …… 30g
柚子茶 …… 5g
かんたん水ようかん こしあん …… 30g
かんたん水ようかん 抹茶 …… 30g

- 湯煎加熱したかんたん水ようかん 白あんをボウルにあげ、柚子茶を加えてよく混ぜます。
- ①をバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- 湯煎加熱したこしあん、抹茶もそれぞれ別のバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- もみじ型にくり抜き、盛付けます。

◆◆◆◆◆ ポイント ◆◆◆◆◆

柚子の見える面を下にして型抜きするときれいにくり抜けます。

10月

秋風水ようかん



材料 (1食分) かんたん水ようかん 芋 …… 35g
かんたん水ようかん 抹茶 …… 15g

- 湯煎加熱したかんたん水ようかん 抹茶をバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- 銀杏型にくり抜き、別のバットに入れます。
- 湯煎加熱したかんたん水ようかん 芋を②に静かに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。

かんたん

水ようかん

亜鉛入り

サイクルメニューに。行事食に。

年間レシピカレンダー

基本の3ステップに、混ぜたり、重ねたりするだけで、簡単に季節感溢れる四季折々のメニューが作れます。飽きのこない豊富なレシピパターンで、年間を通して便利にお使いいただけます。

WEBでもレシピを多数ご紹介しています。

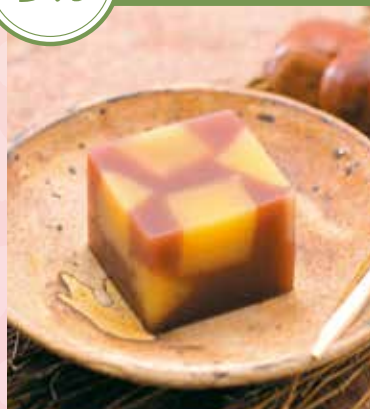
ヘルシーフード 水ようかん

検索

基本が
シンプルだと、
アレンジも
簡単!

9月

栗入り水ようかん



材料(1食分)
かんたん水ようかん
こしあん …… 35g
かんたん水ようかん 栗 …… 15g

栗型アレンジ

手軽に季節感を演出したい時にオススメ!

①を栗型にくり抜き、作り方 お好みで下1/3にけしの実をふります。

- 湯煎加熱したかんたん水ようかん 栗をバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ①を適当なサイズに切ったバットに入れ、湯煎加熱したこしあんを静かに流し入れます。
- 冷蔵庫で冷やし固めます。

8月

水ようかんアイス



材料(1食分)
かんたん水ようかん
お好みの味 …… 50g

◆◆ ポイント ◆◆

写真のように小さい型で数種類作って盛り合わせると、カラフルに仕上がります。

- お好みの耐冷容器や製氷型に湯煎加熱したかんたん水ようかんを注ぎ入れます。
 - 粗熱が取れたら冷凍庫で凍らせます。
- ※解凍と共に若干の離水が生じますので、お早めにお召し上がりください。再凍結はしないでください。

6月

塩ようかん



材料 (1食分) かんたん水ようかん こしあん …… 50g
塩 …… 0.5g

- 湯煎加熱したかんたん水ようかんをボウルにあげ、塩を加えてよく混ぜます。
- ①をバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。

7月

天の川ようかん

七夕



材料 (1食分) かんたん水ようかん こしあん …… 30g
粉寒天 …… 0.3g
水 …… 50ml
砂糖 …… 5g

- フルーツは全て細かく切っておきます。
- 湯煎加熱したかんたん水ようかんをバットに流し入れます。
- 鍋に水と粉寒天を入れ、弱火にかけて2分程煮溶かしたら、砂糖を加えて煮立てます。
- ②が固まりかけたら、③を静かに流し入れ、①を散らして冷蔵庫で冷やし固めます。 下部 **注意** 参照

みかん(缶詰) …… 5g
パイナップル(缶詰) …… 5g
キウイ …… 5g

注意 層にするレシピの場合：先に入れた層が完全に固まってから次の層を流し入れると、ようかん同士がくっつかずにはがれます。先に入れた層の表面に膜が張った程度のタイミングで、次の層を静かに流し入れるようにしてください。