

超

美味 低カロリー菓子レシピ

いり豆

JR九州ライフサービス(福岡) 管理栄養士 ^{やました}山下 ^{あつこ}敦子



▶材料(作りやすい分量)

大豆(冷凍もどし大豆)
(1カップ) 100g

しょうゆ
(小さじ1) 2.5cc

青海苔 小さじ1

表3	調味料	合計
1.8	*	1.8

▶作り方

1. フライパンをよく熱し、凍った大豆を入れ弱火で7~8分煎ります。
2. 1の大豆が香ばしく煎れたら、醤油をまわし入れ全体にからめます。
3. 火を止め、青海苔をふり手早くからめます。

オムレット

▶材料(作りやすい分量) 約7個分

スポンジ生地

薄力粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ1
卵+水 50g(1個)+50g
マービー顆粒 30g

クリーム

植物性脂肪クリーム 50g
プレーンヨーグルト 50g
マービー顆粒 10g

フルーツ

みかん缶詰 50g
りんご 70g
キウイフルーツ 1個

▶作り方

1. 大きめの皿に、ラップフィルムをピンとはっておきます。
2. 小麦粉、ベーキングパウダーをあわせ、ふるっておきます。
3. 卵、水、マービーをあわせ、泡立てます。
4. 3の中に2をいれ、さっくりと混ぜ合わせます。1のフィルムのう上に直径10cm程度の円型に生地を3個分流し、レンジで1分加熱してスポンジ生地のできあがりです。
5. 植物性クリームにマービーをあわせ、ホイップします。ホイップしたクリームにヨーグルトを合わせておきます。
6. 食べやすい大きさにカットしたフルーツとホイップしたクリームを生地で包んでできあがりです。



表1	表2	表3	表5	調味料	嗜好食品	合計
0.7	0.2	0.1	0.4	0.3	0.1	1.8

▶コメント

手軽に作れる2品です。いずれのお菓子も指示エネルギーの中でうまく食べましょう。