

超

美味 低カロリー菓子レシピ

1. ヨーグルトムース

光風台病院栄養科（長崎） おおが 大賀まり子



表 3	表 4	調味料	合計
0.1	0.3	0.3	0.7

エネルギー 1人分 56kcal

▶材料（1人分）

プレーンヨーグルト	42g
ゼラチン	1.2g
水	4g
卵白	3g
砂糖	3.5g
マービージャム	7g
フルーツ	適宜

▶作り方

1. ゼラチンは水でふやかしておく。
2. 1を湯せんでとかしてヨーグルトに加えて混ぜる。
3. 卵白を固く泡立て、砂糖を数回に分けて加える。
4. 2に3を加え、水でぬらした型に入れてひやし固める。
5. 型から取り出し、マービージャムをソースとしてかける。フルーツやミントをあしらうと良い。

▶コメント

*卵1個分の卵白とプレーンヨーグルト500gで小さなゼリー型10～12個分のムースが出来上がります。また、ソースを工夫することでさまざまなバリエーションが楽しめます。

2. フルーツ白玉

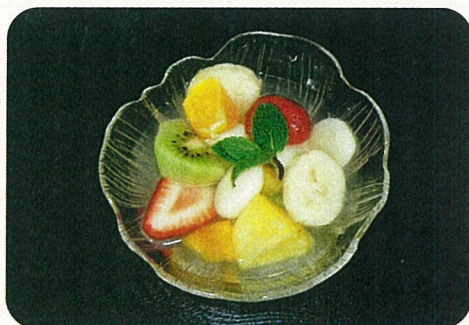


表 1	表 2	表 3	調味料	合計
0.6	0.5	0.1	0.2	1.4

エネルギー 1人分 112kcal

▶材料（1人分）

白玉粉	12g
豆腐（水切り）	12g
季節のフルーツ	80g程度 （0.5単位40kcalがめやす）
シロップ	
砂糖	3g
マービー	3g
水	40g

▶作り方

1. 砂糖、マービーを煮詰めシロップを作って冷しておく。
2. 白玉粉に水切りした豆腐を加え、耳たぶ位の固さにこねる。
3. 一口大の大きさに丸め、真ん中を窪ませたものを熱湯でゆで、水にとって冷ます。
4. 季節のフルーツは食べやすい大きさに切り、白玉団子と合わせてシロップをかける。

▶コメント

*白玉粉に豆腐を加えることで、エネルギーは抑えられ、しかもやわらかく仕上がります。

シロップは砂糖とマービーをあわせることで、マービー独特の苦味が気になりません。

シロップは甘みをさほど落さずに、量を少なめにすることで満足感が得られるようにしました。ボリュームがありますので、全体量を調節すれば1単位（80kcal）程度に抑えることも可能です。