

# 超

# 美味 低カロリー菓子レシピ

## 1. れんこんまんじゅう

(社) 宮崎県栄養士会 日高 ともこ 知子



| 表 1  | 嗜好品  | 合計   |
|------|------|------|
| 0.25 | 0.36 | 0.61 |

エネルギー 1人分 49kcal

### ▶材料 (1個分)

れんこん 30g つぶあん 15g

### ▶作り方

1. れんこんは、皮をむき酢水につけ水気をふきとり、おろしがねですりおろす。
2. 軽く水気をしぼりラップなしで電子レンジにかけ、30秒間加熱する。
3. あんをまるめ、れんこんでつつみ形を整える。

### ▶コメント

\*れんこんの生がないときは、水煮のれんこんで作ってみましょう。つぶしあんは低カロリー用を使用しました。

## 2. 寒天おしろこ



| 表 4  | 嗜好品  | 合計   |
|------|------|------|
| 0.42 | 0.95 | 1.37 |

エネルギー 1人分 110kcal

### ▶材料 (1人分)

粉寒天 2g つぶあん 40g  
水 200cc 牛乳 50cc  
抹茶 少々

### ▶作り方

1. 抹茶は、よく振るっておきましょう。
2. なべに水と粉寒天を入れ、ひと煮たちさせ少し熱をとってから容器に入れ流し固める。
3. 抹茶を湯でよくとかし、少しあたためた牛乳を入れ、とけたら冷やしておく。
4. 1センチ角にきった寒天を器に入れ抹茶牛乳を流し込み、その上につぶあんをかたち良く盛りつける。

### ▶コメント

\*寒天に抹茶牛乳とあずきを合わせた冷たいおやつです。つぶしあんは、低カロリーのものを使用しました。