

超

美味 低カロリー菓子レシピ

1. フローズンヨーグルト



表2	表4	調味料	合計
0.3	0.5	*	0.8

エネルギー 1人分 64kcal

なか お や お こ
加治屋クリニック(鹿児島) 中尾矢央子

▶材料 (1人分)

ぶどう (皮付き)	60g (正味 50g)
レモン汁	少々
ブランデー	少々
ヨーグルト	60g
ミントの葉	少々

▶作り方

- ぶどうの皮をむき、小さく切って、レモン汁を振り、火にかける。粗熱をとり、ブランデーを振り入れて冷ます。
- 1が冷めてから、ヨーグルトを混ぜ、容器に移して、3時間ほど冷凍する(その際に、途中で2、3回混ぜ、固める)。

▶コメント

* 果物は、旬の果物で、みかん、いちご、ブルーベリーなどでもおいしくできます。

2. さつまいもの蒸しパン

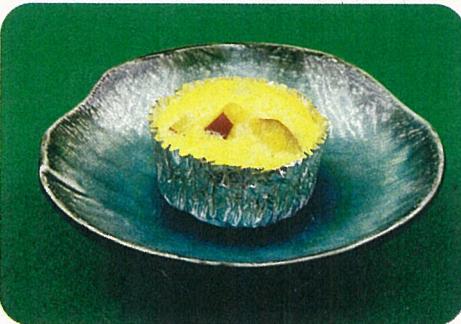


表1	表3	表4	表5	調味料	合計
0.6	0.25	*	0.1	*	1.0

エネルギー 1人分 80kcal

▶材料 (4個分)

さつまいも (皮付き)	70g
薄力粉	30g
卵	50g
植物油	4g
普通牛乳	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1/3

▶コメント

* さつまいもの代わりにかぼちゃなどでも代用できます。

▶作り方

- さつまいもは、洗って1cm角に切り揃え、水気をふき取る。
- ボウルに、卵を割り入れ、細かい泡が立つまで泡立て、牛乳、植物油を混ぜる。
- 2にさつまいもを加えて、さっと混ぜ、薄力粉とベーキングパウダーを合わせたものを振るい入れ、木べらで混ぜ合わせる。
- 4個のアルミカップに3を入れる。
- 蒸し器に4を並べ、布巾をかけて蓋をして強火15分程度蒸す(中央を竹串で刺して、何もつかなくなるまで蒸す)。