

超

美味 低カロリー菓子レシピ

1. フローズンヨーグルト

加治屋クリニック(鹿児島) なか お や お こ
中尾矢央子



表 2	表 4	調味料	合計
0.3	0.5	*	0.8

エネルギー 1人分 64kcal

▶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

▶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。

▶作り方

1. 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。
2. 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)。

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

1. さつまいもは、洗って1cm角に切り揃え、水気をふき取る。
2. ボールに、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。
3. 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. 4個のアルミカップに3を入れる。
5. 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)。