

超

美味 低カロリー菓子レシピ

沖縄赤十字病院 管理栄養士 やまかわ じゅんこ
山川 潤子

1. ドラゴンフルーツゼリー



表 2	嗜好品	調味料	合計
0.1	0.1	0.2	0.4

エネルギー 1人分 32kcal

▶材料 (4個分)

水	1カップ
マービー	30g
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
白ワイン	25ml
ドラゴンフルーツ	40g

▶コメント

*色鮮やかで、大人の味のゼリーです。

*果物はいちご、ぶどう等でもおいしく出来ます。

▶作り方

1. 鍋に1カップの水とマービーを加えて火にかける。
2. ひと煮立ちしたら火を止め、大さじ2杯の水でふやかしたゼラチンを入れ、煮溶かし、ワインを加える。
3. ゼリーカップに刻んだドラゴンフルーツを入れ、その上に2を流して、冷やし固める。

2. 紅芋しるこ



表 1	表 4	表 5	調味料	合計
0.8	0.3	0.2	0.3	1.6

エネルギー 1人分 128kcal

▶材料 (4人分)

紅芋	120g
マービー	30g
牛乳	140ml
白玉粉	20g
マービー	5g
水	適量
生クリーム	15ml

▶コメント

*普通は小豆でおしるこを作りますが、沖縄風のアレンジし、紅芋で作りました。

*簡単でおいしく出来ます。

▶作り方

1. 紅芋は蒸して皮をむき、裏ごしする。
2. 鍋に1の紅芋とマービーを入れて混ぜ、牛乳を少しずつ加えてのばし、火にかけて温める。
3. ボールに白玉粉、マービーを入れ、水を少しずつ加え耳たぶ程度の柔らかさにこね、丸い団子を作る。
4. 沸騰したお湯の中に3を入れ、浮き上がってきたらすくい取って水に放す。
5. 器に4の団子を入れ、2の紅芋しるこを注ぎ、上から生クリームを加える。