

# 超

# 美味 低カロリー菓子レシピ

九州大学病院 管理栄養士 **もりなが 盛永** **あやか 彩香**

## 1. ちょこっとチョコレートケーキ



表1	表3	表5	嗜好食品	合計
0.4	0.4	0.1	0.1	1.0

エネルギー 1人分 80kcal

### ▶作り方

1. スポンジ用の薄力粉とココア、ベーキングパウダーは、合わせて振るっておく。
2. 卵とパルスweetは、ボウルに入れて泡立てる。軽く線が引けるくらい。
3. 泡立ったら、1を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
4. 3をデコレーションカップに入れて、160度のオーブンで20分位焼く。
5. 飾り用チョコの生クリームを器に入れ、チョコレートを割って中に入れる。
6. 電子レンジで20秒程暖め、レンジから出してよくかき混ぜる。
7. 焼きあがったケーキに、6のチョコレートをふりかけ、上から粉砂糖を茶こしの上からふりかける。

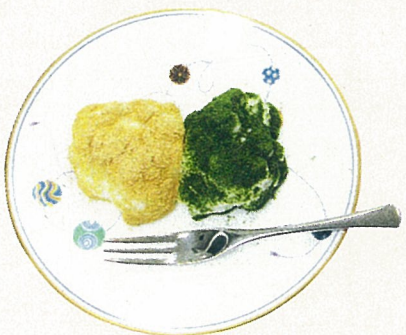
### ▶材料

<b>スポンジ (8個分)</b>	
薄力粉	70g
ココア	15g
ベーキングパウダー	1g
卵	3個
パルスweet	40g
<b>飾り用チョコ (10個分)</b>	
生クリーム	15g
チョコレート	10g
<b>飾り用砂糖</b>	
粉砂糖	1g

### ▶コメント

\*チョコはカロリーが高いため、ココアを代用し、砂糖の代わりに甘味料を使用しました。でも、チョコも欲しいので、チョコクリームを飾りのつもりでかけます。勿論、かけ過ぎるとカロリーがアップします。材料は、作りやすい分量を表示していますので、1人分は各1個分で使用してください。

## 2. ミルク餅



### ▶作り方

1. 牛乳、片栗粉、パルスweetを鍋に入れ、かき混ぜながら強火にかける。
2. 少し固まってきたら、弱火にして勢いよくかき混ぜる。
3. 固まってきたら、火からおろして冷ます。
4. 冷めたら好みの大きさにして、きな粉や抹茶などをかける。

表1	表3	表4	嗜好食品	合計
0.4	*	0.6	*	1.0

エネルギー 1人分 80kcal

### ▶材料 (6個分)

牛乳	200g
片栗粉	30g
パルスweet	1g
<b>お餅にかける粉</b>	
きな粉	1g
抹茶	1g

### ▶コメント

\*片栗粉が鍋に固まらないように、よくかき混ぜましょう。  
\*1人分は、各1個(計2個)になります。