



美味

低カロリー菓子レシピ

鹿児島県糖尿病協会栄養部会 日本糖尿病療養指導士 田中 佐代子

1. 高野ビスケット



エネルギー 1人分(2枚) 60kcal

▶材料(28枚分)

バター(無塩)	20g
オリーブオイル	20g
砂糖	20g
高野豆腐	20g
低脂肪乳	40ml
薄力粉	60g
全粒粉	40g
ベーキングパウダー小さじ1/4	

▶作り方

前準備：高野豆腐はおろし金でおろし、粉末にしておく。
薄力粉は予めふるっておく。

1. バター、オリーブオイル、砂糖を一緒にし白っぽくなるまで泡だて器で混ぜる。
2. 1に粉末の高野豆腐を入れ、良く混ぜる。
3. 低脂肪乳を少しずつ1に入れ混ぜる。
4. ふるった薄力粉、全粒粉、ベーキングパウダーを1に入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。
5. 粉がなじんだらゴムベラで軽

く押しながらひとまとめにし、ラップに包み2~3時間冷蔵庫でねかせる。

6. ねかした後、麺棒で2~3mm厚さに伸ばし、型抜きで抜く。
7. 天板にクッキングシートを敷き、型抜きした生地を置く。
8. 生地に竹串で穴をあける。
9. オーブン160℃で約12~15分焼く。

▶コメント

卵の代わりに高野豆腐を使用し、小麦粉の一部を全粒粉にすることにより食物繊維もとれます。

表1	表3	表4	表5	調味料	合計
0.35	*	*	0.3	0.1	0.75

2. バナナケーキ

▶材料(1人分(1/16個))

バナナ	250g
小麦粉	180g
ベーキングパウダー 小さじ1/4	
卵	1ヶ分
オリーブオイル 大さじ1	
砂糖	40g

▶コメント

混ぜるだけで手軽に作る
ことができます。

▶作り方(パウンド型1台分)

1. 小麦粉、ベーキングパウダーをあわせ、ふるっておく。
2. バナナをフォークの背でペースト状につぶす。
3. 材料をすべてあわせ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
4. オリーブオイルを薄く塗ったパウンド型に生地を流し入れ、中央にゴムベラなどをさして一文字をいれる。
5. 170℃のオーブンで約50分焼く。



エネルギー 1人分(1/16個) 80kcal

表1	表2	表3	表5	調味料	合計
0.6	0.2	*	0.1	0.1	1.00