

超

美味

低カロリー菓子レシピ

大分県 医療法人慈恵会 西田厚徳病院

やまもと
山本

えつこ
悦子

おおかわ
大川

やすよ
泰代

1. ひじきまんじゅう

▶材料 (5人分)

◆餡
干しひじき 10g
干しいたけ 2g
いりこ(だし用) 適量
ごま油 2g
三温糖 大さじ1杯
濃口しょう油 小さじ2杯

◆皮
小麦粉 60g
ベーキングパウダー 2g
三温糖 5g
塩 少々(二本指でつまむ程度)
水 30g(要調整)
エネルギー1人分(1個分) 約62kcal

▶作り方

1. 干しひじきと、干しいたけは戻しておく。
2. 戻したひじきはさっと洗ったあと、水たき(沸騰して2〜3分)して、5mm位の長さに切っておく。戻したしいたけはみじん切りにする。
3. なべにごま油を敷き、ひじき、しいたけを炒め、いりこだしを具がかぶる程度に入れる。

4. 三温糖を加えて中火で煮る。水分が半分くらいになった時に濃口しょう油を加え更に煮込んで弱火で練り上げる。
4. 具を冷ましている間に皮を作る。乾燥しているボウルに水以外の皮の材料を合わせてふるい入れ、分量の水を少しずつ加えながら捏ねる。耳たぶ位の柔らかさになったら5等分して約30分ねかせる。
5. 直径10cmくらいに伸ばした皮で

表1	表5	表6	調味料	合計
0.6	0.05	*	0.13	0.78



具を包んで、約5分蒸して火を止め、フタをしたまま5分程度蒸したら出来上がり。

▶コメント

大分の山と海の幸で作ったまんじゅうです。
ひじきには食物繊維やミネラルがたっぷり！

2. かぼちゃプリン



エネルギー1人分(1個分) 約78kcal

▶材料 (1個分)

西洋かぼちゃ 40g
牛乳 20g
卵 8g
三温糖 4g
バニラエッセンス 適量
◆飾り
かぼちゃスライス (分量の中から3g茹でておく)
ミントの葉っぱ 適量

1. 蒸す。柔らかくなったらお湯を捨て、もう一度加熱して水気を飛ばしておく。
2. 1をつぶして裏ごしした後、残りの材料を加えよく混ぜて器に盛り分ける。
3. 約10分蒸したあと荒熱を取り、冷蔵庫で冷やす。(温かくても美味です)
4. 飾りをのせて出来上がり！

▶コメント

かぼちゃの甘味を三温糖で引き立たせました。
浅めのカップで量を多く感じさせます。

表1	表3	表4	調味料	合計
0.44	0.16	0.17	0.2	0.97

▶作り方

1. かぼちゃは種・皮を除き、3cm角位に切って茹でる(又は