



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

かま だ のり こ  
鎌 田 典 子

## 1. もっちり玄米シフォンケーキ

### ▶材料(20cmシフォンケーキ型1個分)

|           |        |
|-----------|--------|
| 卵白        | 5個分    |
| 卵黄        | 5個分    |
| 砂糖        | 60g    |
| 低脂肪乳      | 80g    |
| オリーブオイル   | 50g    |
| もち米粉      | 80g    |
| 玄米粉       | 40g    |
| ベーキングパウダー | 小さじ1/2 |

### ▶作り方

1. 卵白を固めにしっかり泡立てる。
2. 1に分量の砂糖の約1/3量を入れよく混ぜる。
3. 卵黄と残りの砂糖、オリーブオイルを別のボールに入れ泡立て器で白っぽくなるまで泡立て、その後低脂肪乳を少しずつ入れ

4. て混ぜる。
5. 3にもち米粉、玄米粉、ベーキングパウダーを入れ、粉っぽさがなくなる程度に混ぜる。
6. 4に泡立てた卵白1を3回に分けて入れ混ぜる。
7. シフォンケーキ型に生地を流し入れ、10~20回程度15cm位上からテーブルの上に軽く落とし空気抜きをする。
8. 160℃のオーブンで約45分焼く。
9. 焼き上がったたら逆さまにして冷まし、ふちにナイフを入れ型からはずす。



1人分(1/16個)のエネルギー  
96kcal

### ▶コメント

小麦粉の代わりにもち米粉と玄米粉を使うことによりふっくら、しっとりでき、数日置いても固くなりません。

| 表1  | 表3  | 表4 | 表5  | 調味料 | 合計  |
|-----|-----|----|-----|-----|-----|
| 0.3 | 0.3 | *  | 0.4 | 0.2 | 1.2 |

## 2. 黄金くず餅



1人分(2個)のエネルギー 80kcal

### ▶コメント

さつま芋の甘味によりはちみつを減らすことができます。

### ▶材料(5人(10個)分)

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| 〈葛餅〉            |                |
| くず粉             | 40g            |
| オリゴ糖(液体)        | 20g            |
| 紫芋粉末 少々(色がつく程度) |                |
| 水               | 200ml(くず粉の約5倍) |

|         |      |
|---------|------|
| 〈芋あん〉   |      |
| さつま芋    | 100g |
| はちみつ    | 10g  |
| バター(無塩) | 10g  |

### ▶作り方

1. 芋を蒸し、しっかりと潰す。
2. 1にはちみつとバターを加え、弱火にかけながらよく練る。
3. 2の芋あんを丸める(直径2cm程度)。
4. くず粉に水、オリゴ糖、紫芋粉末を加え火にかけ、焦がさないように注意しながら練り上げくず餅を作る。
5. 4をラップの上に薄く広げ、その上に3の芋あんのをせ、くず餅で包む。
6. 5をラップにくるんだまま流水で冷やす。

| 表1  | 表2 | 表3 | 表4 | 表5  | 調味料 | 合計  |
|-----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 0.6 | *  | *  | *  | 0.2 | 0.2 | 1.0 |