

# 超

# 美味 低カロリー菓子レシピ

## イチゴ寒天

水俣市立総合医療センター 栄養科 しらさか 白坂 あこ 亜子



(1個) エネルギー 61kcal  
タンパク質 2.8g

表2	表4	表6	調味料	合計
0.1	0.48	★	0.18	0.76

### ▶材料(4個分)

粉寒天	2g	プレーンヨーグルト	200g
牛乳	40g	イチゴ	100g
マービー顆粒	40g		

### ▶作り方

1. 鍋に牛乳と粉寒天・マービーを入れて火にかけてよく煮溶かす。
2. 火からおろし、プレーンヨーグルトを加える。
3. つぶしたイチゴを2に混ぜ、器4個に入れ固める。

### ▶コメント

コスモス会という患者会で毎月調理実習をしています。デザートは人工甘味料(マービー顆粒)を使って作っています。

## イチゴ大福



(1個) エネルギー 47kcal  
タンパク質 0.7g

表1	表2	調味料	合計
0.5	0.06	0.03	0.59

### ▶材料(4個分)

イチゴ	4個	水	60g
白玉粉	40g	片栗粉	適量
マービー顆粒	60g		

### ▶作り方

1. イチゴは洗ってヘタをとり水分をふきとっておく。
2. 耐熱ボールに白玉粉を入れ、水を少量ずつ加えて混ぜる。玉がなくなったらマービーを加えて混ぜる。
3. 2をラップなしで電子レンジに1分かける。取り出してよく混ぜ、さらに電子レンジに1分かける。(電子レンジの機種により、時間は異なります。粉っぽいときはさらに30秒ずつかける。)
4. 電子レンジから取り出してツヤが出てなめらかになるまで混ぜる。
5. うすく片栗粉をひいた皿に4を平らに広げ荒熱をとる。
6. 冷えたら5を4等分してイチゴを入れて丸める。

### ▶コメント

お菓子屋さんのイチゴ大福にはあんこも入っていますが、1個200kcalあります。あんこなしでもイチゴの甘酸っぱさで美味しいイチゴ大福が簡単にでき、エネルギーは1/4程度に減らせます。