

超

美味 低カロリー菓子レシピ

やまが びょういん 栄養科 (大分県) こはる きよみ
杵築市立 山香病院 小春 清美

1. りんごコンポートヨーグルト添え (4人分)



▶材料 (1人分)

りんご	300g
マービー	32g
プレーンヨーグルト	240g

▶コメント

*プレーンヨーグルト (全脂無糖) をザルで水分を取ると、クリームチーズのような濃厚な味になります。

*煮詰める時はこがさない様に注意して下さい。

▶作り方

1. プレーンヨーグルトを、ペーパータオルを置いたザルで約2時間水切りします。
2. りんごをくし型に切り、りんごがかぶる位の水を加え、柔らかくなるまで煮ます。次にマービーを加え弱火で少し煮ます。
(*果物は、イチジク・桃・びわ等でも可)
3. 2が冷めたら、1のヨーグルトを添えます。

表2	表4	その他	合計
0.4	0.5	0.1	1.0

エネルギー 1人分 80kcal

2. フルーツヨーグルトシャーベット (1食分)



▶材料 (4個分)

オレンジ	100g
プレーンヨーグルト	60g

▶コメント

*果物は1日1単位だけど、同じ種類の果物に偏ったり、食べたいけど大きくて買えないなどの声をお聞きして、今回、果物を無駄なく、1単位で美味しく食べる方法として紹介させていただきました。

*2の場合、果物は好みで選ぶと思います。また、冷凍保存が利きますので、1度に数日分を作ることにも出来ます。

▶作り方

1. プレーンヨーグルトを、ペーパータオルを置いたザルで約2時間水切りします。
2. オレンジの皮をむき、一口大に刻み約2時間冷凍庫に入れます。
(*果物は、バナナ・桃・パイナップル等でも可)
3. 1に2を加えて軽く混ぜ合わせ、盛り付けます。
(*再度冷凍すると、冷たく頂けます。)

表2	表4	合計
0.5	0.5	1.0

エネルギー 1人分 80kcal