

超

美味 低カロリー菓子レシピ

佐賀リハビリテーション病院栄養科 久保千代子 くほちよこ

1. マーマレード&粒あんのクレープ



▶材料 (1人分)

蒸しパンミックス	15g	粒あん (マービー)	10g
水	30ml	いちご	25g
マーガリン	2g	パセリ	少々
オレンジマーマレード (マービー)	6g		

▶作り方

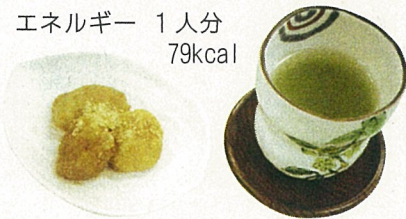
1. ボールに蒸しパンミックスと水を入れ、混ぜあわせる。(冷蔵庫に入れ、1時間ほどねかせる。)
2. フライパン(テフロン加工)にマーガリンを入れ、余分な油をふきとり1を半分入れる。
3. 2の表面に小さな泡が出てきたら裏返して焼く。(火は弱火)
4. 3にオレンジマーマレードと粒あんをそれぞれに塗り巻いていく。
5. 一口大に切り分け、いちごとパセリを添える。

表1	表2	表5	嗜好食品	合計
0.7	0.1	0.2	0.4	1.4

エネルギー 1人分 112kcal

2. じゃがいものきな粉餅と寒天入り梅昆布茶

エネルギー 1人分 79kcal



▶材料 (1人分)

じゃがいものきな粉餅		寒天入り梅昆布茶	
じゃがいも	70g	粉寒天	小さじ1
きな粉	大さじ1 (6g)	梅昆布茶	茶さじ2
パルスィートカロリー0		熱湯	150cc
	小さじ1 (3g)		

▶作り方

じゃがいものきな粉餅

1. じゃがいもは皮をむき水にさらしたあと、すりおろす。
2. 耐熱容器に入れラップをかぶせ、レンジで加熱する。(約1分)
3. きな粉とパルスィートカロリー0と混ぜあわせておく。
4. 熱いうちに一口大にまるめ、3の中に入れてまぶす。

寒天入り梅昆布茶

湯のみに粉寒天と梅昆布茶を入れ、熱湯を注ぎ、かき混ぜる。

表1	表3	合計	エネルギー 1人分(梅昆布茶)
0.6	0.3	0.9	4kcal

▶コメント

- *身近な食材を使って簡単に作れるヘルシーなお菓子です。
- *じゃがいものきな粉餅と寒天入り梅昆布茶の組み合わせは十分な食物繊維がとれるのはまちがいなし!