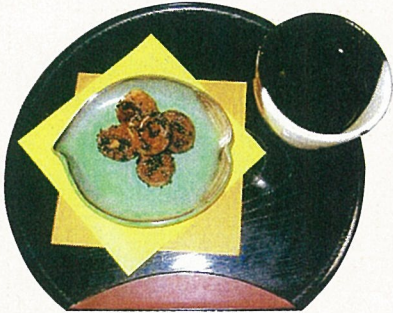


超

美味 低カロリー菓子レシピ

聖フランシスコ病院栄養科（長崎） いけだ はるみ 池田 晴美

1. 麩のかりんとう



▶材料（1人分）

おつゆ麩	3g（5個）
バター	3.6g
ラカント	2.7g
黒ゴマ	1.3g
塩	0.06g

▶作り方

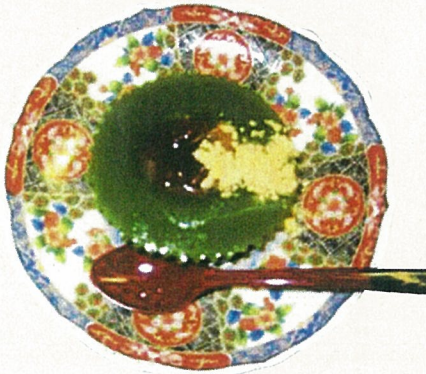
1. バターは湯せんにかけておく
2. 麩に溶かしバター、ラカント、黒ゴマの順でまぶす
3. 天板にオープンシートを敷き麩を並べ180℃で10分焼く（オープントースターでも良い）
4. 焼き上がりに塩をふる

表1	表5	合計	エネルギー 1人分 48kcal
0.1	0.5	0.6	

▶コメント

*ラカントを同量の黒砂糖に変えてもカロリーは57kcalです。
*作りたてでも、冷めても美味しく食べられます。

2. 宇治かん



▶材料（1人分）

（粉末寒天	0.3g
水	40g
マービー甘味料	7.5g
（抹茶	0.6g
水（抹茶を溶く）	適宜
（くず粉	0.5g
水	12g
マービーつぶあん	6g
きな粉	1g

▶作り方

1. 鍋に粉末寒天と水40gを入れて煮とかし、ひと煮立ちしたらマービー甘味料を加え混ぜながら煮立たせる
2. 抹茶を少量の水で溶かしておく
3. 別の鍋にくず粉と水12gを入れ溶かして火にかけ、中火で熱しながら透明になるまで、ふつふつと煮る
4. ③に①を少しずつ加えてのばし、火からおろして②を茶こしでこしながら入れよく混ぜる
5. ④をアルミカップに入れ、真ん中につぶあんを入れて冷やし固める
6. 食べる直前にきな粉をかけて出来上がり

エネルギー 1人分 37kcal

表1	表3	調味料	合計
0.02	0.05	0.39	0.46

▶コメント

*きな粉は時間を置くと色も風味も落ちますので、食べる直前がお勧めです。