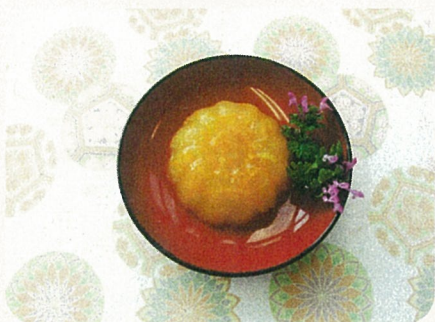


# 超

# 美味 低カロリー 菓子レシピ

都城市郡医師会病院（宮崎） いなつき さとみ 稲次 里美

## 1. 金柑寒



エネルギー 1人分 20kcal

表 2	調味料	合計
0.2	0.05	0.25

### ▶材料

金柑マーマレード 400g  
金柑 5g  
マービー 5g

金柑寒（9個分）  
金柑マーマレード 100g  
粉寒天 5g  
マービー 8g  
水 600ml

### ▶コメント

\*金柑マーマレードはお湯または冷水で割って飲んでもおいしくいただけます。  
\*他の料理にも色々とお使えますのでストックしておくとお便利です。

### ▶作り方

#### 金柑マーマレードの作り方

1. 金柑を半分に切り、皮と身を分ける。
2. 金柑の皮は短い千切りにする。
3. 金柑の身を鍋に入れ潰しながらしばらく煮る。
4. 身が柔らかくなったらさらし等で絞る。
5. 絞り汁にマービーを加えしばらく煮る。
6. トロミが強くなったら金柑の皮を加え、さらに煮る。
7. 5分ほど火を通し、冷ます。

#### 金柑寒の作り方

1. 寒天と水を鍋に入れ沸騰するまで火にかける。
2. 沸騰したらマービーを入れ、再度沸騰させる。
3. 2に金柑マーマレードをいれる。
4. 3を型に入れ、冷やし固める。

## 2. 里芋饅頭



エネルギー 1人分 33kcal

表 1	調味料	嗜好品	合計
0.26	0.02	0.13	0.41

### ▶材料（8個分）

里芋（正味） 300g  
マービー 5g  
マービー甘納豆 36g  
塩 1.2g

### ▶コメント

\*冷凍の里芋でも作れます。

### ▶作り方

1. 里芋の皮をむき、やわらかくなるまで煮る。
2. 中まで火がとおり、やわらかくなったら湯を切る。
3. 里芋を鍋に戻し水気をとばした後、潰す。
4. 3に刻んだマービー甘納豆とマービー、塩を混ぜる。
5. 茶巾にしぼる。