

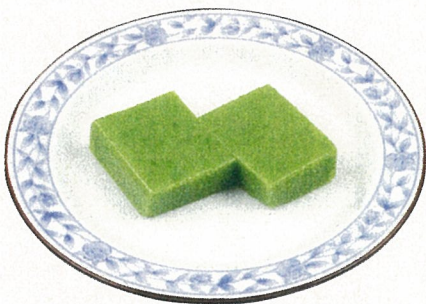
# 超

# 美味 低カロリー菓子レシピ

鹿児島県糖尿病協会栄養部会 村

えみ 恵美

## 1. グリンピースようかん



エネルギー 1人分1/6切れ 約35kcal

表1	表4	表6	調味料	合計
0.15	0.1	*	0.2	0.45

▶材料 (14×11×高さ4.5cm) 流し缶1台分

低脂肪乳 100cc  
 グリンピース (冷凍または水煮缶) 80g  
 砂糖 24g  
 ① (粉寒天 2g)  
     (水 3/4カップ)

▶コメント

\*小豆のかわりに、グリンピースを使うことにより、エネルギー量を約30%カットしました。

▶作り方

1. なべに低脂肪乳、グリンピース、砂糖を入れて弱火にかけ、グリンピースがやわらかくなったら火からおろす。
2. 1が冷めたら、ミキサーにかける。
3. なべに①を入れて火にかけて、1~2分混ぜながら煮立て、粉寒天をとかす。
4. 3に2をくわえて、よくまぜて、火を止める。
5. 4を流し缶に入れ、冷めたら、冷蔵庫に入れ、冷やし固める。

## 2. 焼きフルーツプリン



エネルギー 1人分 約60kcal

表2	表3	表4	調味料	合計
0.2	0.3	0.1	0.15	0.75

▶材料(プリンカップ5個分)

卵 75g  
 砂糖 15g  
 グレープフルーツ 200g  
 低脂肪乳 100cc  
 コアントロー 少々 (リキュール)

▶コメント

\*グレープフルーツを加えることで、ボリューム感を出し、エネルギー量をカットしています。短時間で簡単に作れます。

▶作り方

1. 卵を溶きほぐし、砂糖、低脂肪乳を加えてよく混ぜる。
2. 1をこす。
3. 2にコアントローを少しふり入れる。
4. 器にグレープフルーツを入れて、2を注ぎ、オーブン150度で約20分焼く。