

# 超

# 美味 低カロリー 菓子レシピ

琉球大学医学部附属病院（沖縄） なか たち 仲 嵩 みどり  
緑

## 1. 豆腐のシフォンケーキ



エネルギー（12等分にした1個分）  
約80kcal

表1	表3	調味料	合計
0.4	0.5	0.1	1.0

### ▶材料（シフォンケーキ 21cm型1台分）▶作り方

絹ごし豆腐 200g  
卵 5個  
小麦粉 100g  
砂糖 20g  
ラカント 60g  
コーンスターチ 10g  
バニラエッセンス 少々

- 卵は卵黄と卵白に分ける。ラカントと砂糖、コーンスターチを混ぜておく。
- 卵白を泡立てメレンゲを作る。角がたつまでしっかり泡立てたら、ラカントと砂糖、コーンスターチを混ぜたものを加え、さらに泡立てる。
- 別に卵黄を泡立て白っぽくなったら絹ごし豆腐を混ぜる。豆腐が滑らかになったらバニラエッセンスを少々加える。
- 3に振った小麦粉を入れて混ぜる。
- 4のボールに泡立てた2を1/3くらい入れて混ぜる。
- 5に残りの2を2回に分けてゴムベラでさっくりと混ぜていく。
- 型に生地を一気に流し入れる。入れたら10cmくらいの高さから数回落として空気を抜く。
- 温めておいた160度のオーブンで40分焼き、竹串を刺して何もついてこなければ焼き上がり。ボトルなどを利用して逆さにして冷ます。

### ▶コメント

\*低甘味料使用、さらに油不使用なのでエネルギーを抑えています。豆腐を使うことによってパサパサせずしっとりしています。

## 2. ゴーヤーサイダー

### ▶材料（1人分）

ゴーヤー（苦瓜） 30g  
水 30cc  
パルスweetカロリーゼロ 1.8g（スティック1本）  
炭酸水 100cc  
シークワーサー果汁（又はレモン果汁） 少々

### ▶作り方

- わたをとり薄切りにしたゴーヤーと水とパルスweetカロリーゼロをミキサーに入れて攪拌する。
- 氷を入れたグラスに1と炭酸水とシークワーサー果汁を混ぜて出来上がり。

### ▶コメント

\*砂糖無しの炭酸水を利用し、カロリーを抑えています。レモン果汁やシークワーサー果汁を少々加えることで苦味が和らぎます。ザラザラ感が苦手な方はゴーヤーをこして利用してください。シークワーサーとはヒラミレモンのこと、沖縄で採れるかんきつ類です。



エネルギー 1人分 約8kcal

表6	合計
0.1	0.1

おわびと訂正：弥生6月号の低カロリーレシピ執筆者は有村恵美さんの間違いでした。おわび申し上げます。