

超

美味 低カロリー 菓子レシピ

1. 夏にピッタリ抹茶フラッペ

宇賀岳病院栄養科(熊本) のおらちづこ 野村千津子



エネルギー 1人分 96kcal

表1	表2	表4	合計
0.3	0.4	0.5	1.2

▶作り方

- 鍋にお湯を沸かし、タピオカが半透明になるまでゆでる。ゆで終わったら火を止め、鍋に蓋をして10分ぐらい蒸らす。透明になったらよく洗い、ぬめりを取ってざるにあげ、水気を切っておく。
- 抹茶をお湯で溶かし、ラカントを加え混ぜ、冷ましておく。
- タピオカをカップに盛り、牛乳と2の半分量を加え、さっと混ぜる。
- かき氷と果物でデコレーションし、残りの2を上からかける。

▶材料 (1人分)

牛乳	60g
ラカントS (小袋3)	15g
抹茶	適量
湯	20cc
タピオカ (茹)	25g
かき氷	適量
メロン、バナナ等果物	40~80g

▶コメント

*かき氷とタピオカミルクとおいしさが二度楽しめます。果物は、スイカ、もも等でも大丈夫です。氷は、かき氷器がなくても砕いてデコレーションするだけで涼しくなります。

2. かぼちゃとあずきのいとこ煮 (小倉煮)

宇賀岳病院(九州フードサブライセンター) きよさわ ちあき 清沢 千秋



エネルギー 1人分 96kcal

▶材料 (1人分)

あずき	8g
かぼちゃ	60g
マービー粉	7g
濃口醤油	小さじ1/2
だし汁	カップ2/3
いげの葉	1枚
(かしわ葉などあれば…)	

▶作り方

- あずきは洗って半日ほど水につけておきます。そしてざるにあげます。
- 鍋に1のあずきと水を入れ沸騰したら弱火で八分どおりゆで、水気をきります。
- かぼちゃはくし型に切って皮とワタと種をとります。サツと塩を振っておきます。

- 鍋に調味料Aを煮立て、かぼちゃをいれます。再び煮立ったら2の小豆を入れ柔らかくなるまで煮、全体を混ぜ合わせます。
- ある程度冷めてからラップに1人分ずつとり茶巾にします(柔らかいので自然に潰れます)。葉(ゆでてふきあげておきます)があれば葉にのせます。

▶コメント

*おかずにもなりますが、補食として利用できるように、1単位分ラップにくるんで冷凍しておくとう便利です。ちなみに、マービーつばあんを使うともっと簡単にできます。

表1	嗜好食品	合計
1.0	0.2	1.2