

超

美味 低カロリー 菓子レシピ

九州大学病院栄養管理室(福岡) **山 口 貞 子**

1. かぼちゃのオレンジ風味茶巾絞り



エネルギー 1人分 64kcal

表1	表4	表5	合計
0.5	0.1	0.2	0.8

▶作り方

- かぼちゃは、外側の皮をきれいにむき内側の黄色のところのみを使用する。
- むいたかぼちゃは、薄く切って茹でる(電子レンジ可)。
- 茹でたかぼちゃは、熱いうちに牛乳、バター、パルスウィートの順序で入れ、その都度均一になるように良く混ぜておく。最後にオレンジエッセンスを少々入れてオレンジの風味をつける。
- 出来上がったかぼちゃを8等分し、サララップに入れ、丸く茶巾に絞る。
- 茶巾に絞ったかぼちゃを器に2個ずつ盛り付けし、最後に皮をむいた枝豆を中央に飾る。

▶材料(4人分)

かぼちゃ	180g
牛乳	40cc
バター	10g
パルスウィート	7.2g(4本)
オレンジエッセンス	少々
枝豆	適量

▶コメント

*緑黄色野菜を使ったおやつで、人工甘味料を使いオレンジ風味のちょっと洋風の茶巾絞りです。

2. 枝豆ようかん

▶作り方

- むき枝豆(冷凍むき枝豆でも良い)は、茹でて豆の薄皮をむく。
- 薄皮をむいた枝豆をフードプロセッサーでペースト状にし、さらに裏ごししておく。
- 水に粉末寒天を入れ、火にかけて木しゃもじで練る。寒天が溶けてしばらくしてからパルスウィートを入れて寒天液が2/3くらいになるまで練る。
- 練った寒天液に裏ごしした枝豆を入れてよく混ぜ、少し練る。

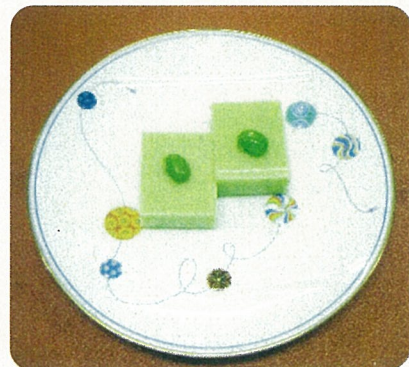
- 混ざった寒天液は、寒天流しに流し入れ、冷やし固める。
- 出来上がった枝豆寒天は1/16に切って、器に盛り付けむいた枝豆を飾る。

▶材料(8人分)

むき枝豆	120g
粉末寒天	4g(1本)
水	400cc
パルスウィート	18g(10本)

▶コメント

*季節の食材で表3の枝豆を使用し、甘味料は人工甘味料を使用して低カロリーとしています。



エネルギー 1人分 24kcal

表3	合計
0.3	0.3