

超

美味 低カロリー菓子レシピ

オアシス第二病院(大分) 栄養科 おの野朝子

1. 人参プリッツェル



エネルギー 1人分 105.6kcal

表1	表3	表5	表6	合計
1.0	0.15	0.1	0.07	1.32

▶材料(1人分)

人参	20g
パセリ	2g
バター(有塩)	2g
小麦粉	20g

塩	0.3g
水(様子をみながら)	
小さじ1	
粉チーズ	3g
薄力粉(打ち粉用)	適量

▶コメント

人参がらいの人にもスナック感覚で食べられます。作りおきもできます。

▶作り方

1. 人参はすりおろす。パセリは葉のみをみじん切りにし、水にさらした後、水分を絞っておく。
2. ボウルに小麦粉・塩・小さく切ったバターをいれ、手の熱でバターを溶かしながら、混ぜていく。
3. さらに人参・パセリ・粉チーズ・水を加え耳たぶくらいの

固さにこねる。

4. 1つにまとめ、ナイロン袋にいれ、30分くらいねかせる。(夏場は冷蔵庫のなかで)
5. 乾いたまな板に薄力粉をふり、4を3mmくらいの厚さにめん棒でのばし、包丁で5mm幅に切る。
6. オープンシートに間隔をあけて並べ、160~170度のオーブンで25分くらい焼く(カリカリになるまで)。

2. 南瓜もち

▶作り方

1. さつまいもは小さめの拍子にし、水にさらしアクを抜く。南瓜は種をとり、さつまいもと同じ大きさに切っておく。
2. ざるに上げたさつまいもと南瓜を一つのボールに入れ、マービーをまぶして、しばらくお

いておく。

3. 2のボールに小麦粉と塩を振り入れ、芋などからでた水分で小麦粉を混ぜる。
4. 蒸し器にクッキングシートを敷き、1個分ずつをスプーンなどですくい並べる。20~30分蒸す。



エネルギー 1人分 84kcal

▶材料(1人分)

南瓜	20g
さつまいも	20g
マービー	2g
塩	少々
小麦粉	8g

▶コメント

自然の甘さをそのままとじこめたような菓子です。食物繊維も多く、もちもちしている食感が、とても美味しいです。
野菜である南瓜は、さつまいもと同じく表1で計算されます。

表1	調味料	合計
1.0	0.05	1.05