

超

美味

低カロリー菓子レシピ

社会福祉法人 十善会病院 (長崎) おおしも まさみ
大下 正美

1. プチスイーツポテト



エネルギー 1人分 約96kcal

表1	表2	表3	表5	嗜好品	合計
0.5	0.2	0.1	0.2	0.2	1.2

▶材料 (12個分)

さつまいも 450g
 マービー① 100g
 バター 20g
 卵黄 1ヶ分
 ココナッツミルク 50g
 バニラエッセンス 少々
 リンゴ 240g
 マービー② 30g
 黒ゴマ 少々

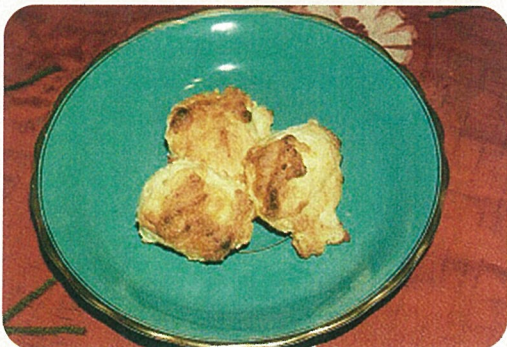
▶コメント

*ココナッツミルクで風味良く仕上がっています。

▶作り方

1. さつまいもは蒸して皮をむき適当な大きさに切り、(フードプロセッサーにかけて)なめらかなペースト状にする。
2. 1にバター、マービー①、卵黄、ココナッツミルクを加えて混ぜる。
3. 2にバニラエッセンスを加える。
4. リンゴは皮をむき、適当な大きさに切って鍋に入れ、ひたひたの水とマービー②を加えて弱火で煮る。柔らかくなったら火を止める。
5. 3に4を混ぜ、12等分してアルミカップに入れて天板に間隔をあけて並べる。
6. 飾りに黒ゴマをのせ180℃のオーブンで10分間焼く。

2. カンタン豆腐入りドーナツ (12個分)



エネルギー 1人分 約64kcal

表3	嗜好品	合計
0.1	0.7	0.8

▶材料 (12個分)

木綿豆腐 100g
 ホットケーキミックス 200g

▶コメント

*クッキングシートの変わりにアルミホイールでも大丈夫です。
 *焼く時は、途中でひっくり返して下さい。

▶作り方

1. 水切りしない木綿豆腐と、ホットケーキミックスをボウルに入れ、混ぜる。
2. 混ぜたら、15~20分冷蔵庫で休ませる。
3. 2をスプーンで丸くしながら、クッキングシートを敷いたトレーに並べる。
4. トースターで5~8分焼く。