

超

美味 低カロリー菓子レシピ

古賀総合病院 管理栄養士 (宮崎) たかはし ひろみ
高橋 弘美

1. レモンシャーベット

▶材料 (4人分)

粉ゼラチン	5g
水	大さじ3杯
マービー	60g
水	300g
レモン汁	大さじ4杯

▶コメント

*手軽にできます。

▶作り方

1. レモンを絞る。ゼラチンを水でふやかす。
2. 鍋にマービーと水を加えて火にかける。ひと煮立ちしたら火を止めゼラチンを加え煮溶かしレモン汁を加える。
3. バットに流し入れ冷凍庫で3時間冷やす。(その間2~3回よくかき混ぜ空気を含ませる。)



表2	調味料	合計	エネルギー 1人分 約39kcal
0.1	0.38	0.48	

2. ブルーベリーのヨーグルトケーキ



エネルギー 1人分約115kcal

表1	表2	表3	調味料	合計
0.3	0.04	0.8	0.3	1.44

▶材料 (6人分)

直径15cm丸型1個分

プレーンヨーグルト	500g
卵黄	2個分
卵白	1個分
小麦粉	40g
ブルーベリー	40g
マービー	70g

▶作り方

1. コーヒーフィルターでヨーグルトを2時間程水切りする。
2. ボールに1とマービー2/3量・卵黄を加えて混ぜる。小麦粉をふるい入れ、だまがなくなるまで混ぜる。
3. 別のボールに卵白を入れて泡立てる。七分立てになったら残りのマービーを2回に分けて加えながら、かたいメレンゲを作る。
4. 2にメレンゲの半量を加えてよく混ぜ、残りのメレンゲも加えてさっくりと混ぜる。
5. 型に生地を流して表面をならす。ブルーベリーをのせて180℃のオーブンで40~50分焼く。

▶コメント

*クリームチーズをヨーグルトにすることでエネルギーをおさえました。