

超

美味 低カロリー菓子レシピ

沖縄県 医療法人敬愛会 中頭病院 かわみつ まりえ 眞利恵

1. 豆乳レアチーズケーキ



エネルギー 1人分(1/16切れ) 約35kcal

▶コメント

カテージチーズは水分を多く含んでいて、乳脂肪は平均0.3%とほとんど含まれないため、脂肪分が少なく低カロリーです。

表2	表3	表5	調味料	合計
*	0.14	0.3	*	0.44

▶材料(18cm角型・16人分)

カテージチーズ	100g
豆乳	100g
生クリーム	100g
ラカントS	35g
レモン汁	小さじ2
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
きなこ	8g

▶作り方

1. ボールにカテージチーズ・ラカントS・レモン汁を加えて泡だて器で練りませます。ふやかしたゼラチンの器にラップをかけ、電子レ

ンジで10秒程度かけて溶かし、ボールに加えて混ぜ、豆乳も加えて混ぜ合わせます。

2. 別のボールに生クリームを入れ、底を氷水に当てながら八分立て(泡だて器ですくいと上げると、ぽったりと落ちる程度)にする。

3. 生クリームのボールに1の生地を加えまんべんなく混ぜ合わせ、型に流し込んで冷蔵庫で約1時間冷し固めます。

熱いぬれ布巾を型のまわりに当ててから型から抜いて皿にのせ、きな粉をまぶして出来上がり。

2. ココアクッキー

▶材料(8人分)

薄力粉	90g
無塩バター	50g
パルスweet	10g
卵	25g
ココアパウダー	2.5g

▶コメント

パルスweetは砂糖の3倍の甘さ。エネルギーは0kcalです。

▶作り方(パウンド型1台分)

1. オーブンは160℃に温め、薄力粉はふるっておく。
2. バターをマヨネーズ状にし、パルスweetを入れよく混ぜ合わせる。
3. 卵を少しずつ入れ、混ぜ合わせる。
4. ふるった薄力粉とココアパウダーをさっくり混ぜ、筒状に形を整え、冷凍庫に1~2時間ねかす。
5. 5mm幅程に切り、オーブンで20分ほど焼いて出来上がり。



エネルギー 1人分(4~5枚) 約100kcal

表1	表3	表5	調味料	合計
0.6	0.06	0.6	*	1.26