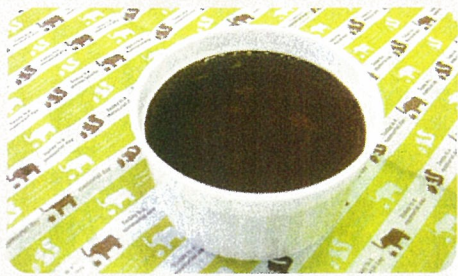


超

美味 低カロリー菓子レシピ

健康保険 八代総合病院 栄養課 **みやざきともこ**
宮崎 智子

1. 豆腐入りショコラババロア



エネルギー 1人分 80kcal

▶材料 (1人分)

絹ごし豆腐	35g	牛乳	90ml
粉ゼラチン	2.5g	純ココア	10g
水	15ml	マービー②	10g
マービー①	10g		

▶作り方

- ゼラチンは水でふやかしておく。
- 豆腐は軽く水気をきり、マービー①、牛乳の1/3、ココアとともにミキサーにかける。
- 1と残りの牛乳、マービー②を沸騰させないように煮溶かす。
- 3に2を加え、混ぜ合わせる。
- 器に注ぎ、冷やし固める。

▶コメント

豆腐を使うことで濃厚な味わいになります。

1人分の量が多いので食べ応えはしっかりあります。

1単位に合わせた量にしてありますので、1人分をもう少し少ない量にしてもいいかもしれません。

表3	表4	合計
0.25	0.75	1.0

2. なんちゃってトリュフ

▶作り方

- ココアとマービーは合わせてお湯で溶いておく。
- 寒天は水を加えよく混ぜながら煮溶かし、5分ほど煮詰める。
- 1を加え、しばらく火にかけ、火からおろしても冷めるまで混ぜ続ける。
- ひと口大にまるめ、ココアをまぶす。

▶コメント

早く固めてしまうと固くなってしまいますので、冷めるまで混ぜ続けるのがポイントです。

丸める時は、水を手につけながらするときれいに丸まります。



エネルギー 1人分 約54kcal

▶材料(1人分)

純ココア	5g	嗜好品	調味料	合計
寒天	0.5g	0.17	0.5	0.67
水	18g			
マービー	20g			