

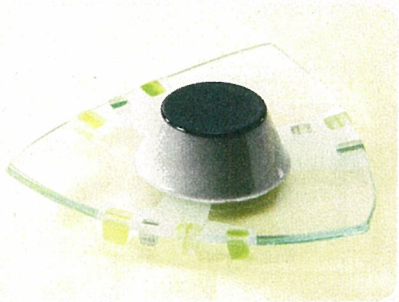
超

美味

低カロリー菓子レシピ

杉本クリニック（福岡県）管理栄養士 ありやま ゆきこ 有山 由紀子

1. 黒ごまプリン



エネルギー 1個 89kcal

表3	表4	表5	嗜好品	調味料	合計
0.04	0.38	0.25	0.33	0.05	1.05

▶材料（5個分）

黒ごまスプレッド	40g
（マービー使用）	
牛乳	225ml
生クリーム	25g
砂糖	5g
粉ゼラチン	5g
水	40ml

▶作り方

1. 分量の水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
2. 鍋に黒ごまスプレッド、牛乳、生クリーム、砂糖を入れ混ぜ合わせて火にかける。この時、沸騰させないこと。
3. よく混ぜて溶けたら1のゼラチンを入れて火を止め、余熱でゼラチンを溶かす。
4. 鍋ごと氷水にあてて冷やし、とろみが出たらプリン型に入れ、冷蔵庫で固める。

2. ひと口栗蒸ししょうかん

▶材料（8個分）

栗（皮付き）	160g（8個）
ゆであずき	150g（1袋）
（ジャネフ）	
薄力粉	16g
かたくり粉	8g
塩	少々

▶作り方

ジャネフの低カロリーゆであずき1袋分（150g）で8個作ります。

1. ゆであずき1袋のシロップを少し捨てる。
これに薄力粉、かたくり粉、塩を混ぜ合わせ、耐熱容器

に入れラップをせずに電子レンジで1分30秒加熱する。取り出して混ぜ合わせ、さらに1分30秒加熱し、混ぜ合わせる。

2. すくっても落ちない程度のかたさを確認し、8等分する。（もしゆるければもう30秒、電子レンジで加熱する）
熱いうちに1個分のあんをラップに広げ、ゆでておいた栗を縦に乗せ、茶巾絞りに包む。
3. ラップをしたまま、再度電子レンジで30秒加熱する。



エネルギー 1個分 50kcal

表1	嗜好品	合計
0.42	0.21	0.63

▶コメント

栗が手に入らない時期は、あんをそのまま丸めて蒸ししょうかんどうぞ。