

# 超

美味

# 低カロリー菓子レシピ

社会保険浦之崎病院栄養課（佐賀県） まつなが くみこ  
松 永 久 美 子

## 1. アボガドのスムージー



1人分あたりのエネルギー 92kcal

### ▶材料（4人分）

アボガド（中1個160g）果肉	120g
牛乳	120ml
氷	240g
マービー液体	40g

### ▶作り方

1. 洗ったアボガドを縦半分になり、中の種を取り出し、皮をむき、果肉を1～2cmに切る。
2. ミキサーにアボガド、牛乳、氷（事前に小さく割っておく）、マービー液体を入れ、ガーッと20秒程度かき混ぜたら、出来上がり。

表4	表5	調味料	合計
0.25	0.7	0.2	1.15

### アボガドの豆知識

アボガドは『森のバター』と言われる、果肉の20%に脂肪を含み、老化防止に役立つビタミンE、美肌効果のあるC、コレステロールを下げる不飽和脂肪酸、リノール酸、リノレン酸もあり栄養価の高い果物ですが、糖尿病食の交換表では、表5の油に分類されます。

### スムージー

アメリカ生まれの新感覚飲料。英語で（スムーズ）なめらか、口当たりの良いという意味。果物、氷、乳製品をミキサーにかけて作ります。ソフトクリームのような食感でおいしいですよ！

## 2. いちご入り桜もち

### ▶材料（8個分）

いちご（13個）	200g
白玉粉	50g
水	3/5カップ
薄力粉	50g
サラダ油	少々（0.5g）
あんこ	15g
つばきの葉	8枚

### ▶作り方

1. 白玉粉は分量の水を少しずつ加えて練る。
2. ヘタを取ったいちご5個をビニール袋に入れて、手で

つぶし、残りは仕上げ用にとっておく。

3. つぶしたいちごを1に混ぜ、薄力粉も加え、よく混ぜる。
4. ホットプレートに薄くサラダ油をひいて、3を1/8量ずつ平丸型に流し、周囲が白っぽくなったら裏返して裏面も焼く。
5. あんこ仕上げ用のいちごを4で包み、皿につばきの葉とともに盛る。

表1	表2	表5	合計
0.9	0.1	0.1	1.1



1個あたりのエネルギー 82kcal

### ▶コメント

いちごを入れることで、彩りだけでなく、ボリュームも出て、大満足できる一品です。