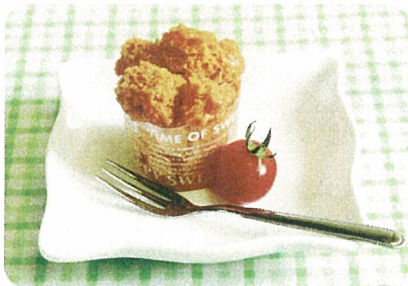


# 超

# 美味 低カロリー菓子レシピ

健康保険諫早総合病院栄養科（長崎県） なか むら ひさ よ  
中 村 寿 代

## 1. 簡単！トマトの蒸しパン



1個分のエネルギー 80kcal

表3	表6	嗜好品	合計
0.1	※	0.9	1.0

### ▶材料（マフィンカップ（直径5cm×高さ3.5cm）3個分）

蒸しパンの素 60g  
豆乳 35cc  
トマトピューレ 大さじ1（15cc）

### ▶作り方

1. ボールに豆乳とトマトピューレを入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 蒸しパンの素を加え、粉っぽ

さがなくなるまで手早く混ぜる。

3. マフィンカップの6分目までスプーンで流し入れ、蒸し器で15～20分程蒸す。

### ▶コメント

トマトピューレの代わりに南瓜や人参などのペーストでも代用できます。

## 2. シュワシュワ☆寒天入りフルーツパンチ

### ▶材料（ワイングラス1杯分）

サイダー（ゼロカロリー）70cc  
100%オレンジジュース 30cc  
マービー（粉末） 8g  
レモン汁 大さじ1/3杯  
粉寒天 0.8g  
（具材）  
種なしぶどう 5粒程  
メロン 15g（くり抜き3個）  
スイカ 15g（くり抜き3個）  
ミントの葉（飾り） 1枚

### ▶作り方

1. 具材のブドウは皮をむき、メロンとスイカは丸くくり抜く。
2. 小鍋にオレンジジュース、

レモン汁、マービー粉末を入れてよく溶かし、液の中に粉寒天をふり入れてふやかす。そのまま火にかけて寒天を煮溶かす。

3. 溶けたらすぐに火から下ろし、寒天液をバット等に移し入れ粗熱をとる。そのまま冷蔵庫で冷し固め、果物と同様丸くくり抜く。（サイコロ状に切ってもよい）
4. 果物、寒天をグラスに入れ、サイダーをそっと注ぎ入れる。
5. ミントの葉を飾る。

表2	表6	嗜好品	合計
0.2	※	0.15	0.35



1杯分のエネルギー 28kcal

### ▶コメント

寒天を溶かす時は、火にかけ過ぎると固まりにくいので注意して下さい。

サイダーは、ゼロカロリー（人工甘味料入り）の市販品を使っています。