

超

美味

低カロリー菓子レシピ

宮崎県 社団法人八日会 藤元早鈴病院 うし たに かなこ 牛 谷 香菜子

1. 冷製トマト寒天



1個分のエネルギー 45kcal

表 2	表 6	調味料	合計
0.07	0.14	0.35	0.56

▶材料 (5人分)

トマト	300g
粉寒天	4.8g
水	100g
マービー	35g
レモン果汁	5g

◆飾り

りんご(すりおろし)	50g
ミントの葉	

▶作り方

- 湯むきしたトマトを、ミキサーにかけ裏ごして

おく。

- 水を入れた鍋に粉寒天をふり入れ、よくかき混ぜてから中火にかけ煮溶かす。
- 完全に溶けてから、マービーを加えよく煮溶かし、1を入れ、弱火で1~2分加熱する。
- 最後にレモン果汁を加えて型に流し、冷やし固める。
- 最後に飾りをのせる。

▶コメント

トマトをカップに使用することで、季節感があじわえます。

2. ブラマンジェ

▶材料 (5人分)

ゼラチン	3.5g
水	15g
コーンスターチ	17.5g
低脂肪牛乳	300g
マービー	35g
生クリーム	25g
バニラエッセンス	少量

◆飾り

オレンジ	75g
ミントの葉	

▶コメント

カルシウムの豊富な牛乳を使った、1単位のお菓子です。

▶作り方

- 分量の水にゼラチンをふり入れ、ゼラチン液を作っておく。
- 鍋に低脂肪乳、コーンスターチ、マービーを入れ、かき混ぜながら火にかける。
- 濃度がついたら、ゼラチン液を入れ、溶けたら火を止める。
- 生クリーム、バニラエッセンスを加えて型に流し、冷やし固める。
- 最後に飾りをのせる。



1杯分のエネルギー 80kcal

表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	調味料	合計
0.15	0.07	0.03	0.35	0.26	0.14	1.0