

低カロリー！甘さひかえめ！ヘルシーデザート

※ 前頁で取り上げたメニューから、デザートのレシピだけをまとめて紹介しています



材料

じゃがいもクレープ

	1人分	4人分
卵	1/4個	1個
牛乳	25cc	100cc
砂糖	大さじ1/8	大さじ1/2
じゃがいも	15g	60g
薄力粉	10g	40g
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1
キウイフルーツ	1/8個	1/2個
黄桃缶	1/8個	1/2個

作り方

- ① 卵、牛乳、砂糖を泡立て器でかき混ぜる。
- ② じゃがいもをすりおろし、①とよく混ぜ合わせる。
- ③ 薄力粉に少しずつ②を加え、なめらかになるまでかき混ぜる。
- ④ フライパンに薄く油をひき、生地を流して両面2分ずつ焼く。
- ⑤ キウイフルーツ、黄桃を8枚ずつに薄切りし、クレープに包む。

マシュマロのヨーグルトムース

	1人分	4人分
牛乳	30cc	120cc
マシュマロ	15g	60g
ヨーグルト	50g	200g

- ① 鍋に牛乳とマシュマロを入れ、中火にかけて泡立て器で混ぜる。
- ② マシュマロが溶けたら火を止め、ヨーグルトを入れてかき混ぜる。
- ③ 器に入れ、冷やして出来上がり。

おとうふ白玉

	1人分	4人分
絹ごし豆腐	20g	80g
白玉粉	15g	60g
きな粉	大さじ1/4	大さじ1
砂糖	大さじ1/4	大さじ1
塩	少々	少々

- ① ボウルに豆腐と白玉粉を入れ、よくこねて耳たぶくらいのやわらかさにする。
- ② ①を丸め、沸騰したお湯でゆでる。白玉が浮き上がって2分くらいしたら氷水にさらし、水気を切る。
- ③ 器に盛り、Aをかける。

黒ごま寒天

	1人分	4人分
粉寒天	0.5g	2g
水	50cc	200cc
砂糖(甘味料)	大さじ1/2	大さじ2
牛乳	25cc	100cc
黒練りごま	大さじ1/8	大さじ1/2
小豆缶(加糖)	10g	40g

- ① 鍋に水、粉寒天を入れて煮溶かし、砂糖を加えて混ぜる。沸騰して1分経ったら火を止める。
- ② ①に牛乳と練りごまを加えてよく混ぜる。
- ③ 粗熱がとれたらゼリー型に流し、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 固まったら型から取り出し、小豆を飾る。

かぼちゃようかん

	1人分	4人分
かぼちゃ	25g	100g
塩	少々	少々
水	20cc	80cc
粉寒天	0.5g	2g
砂糖	6g	24g
牛乳	15cc	60cc

- ① かぼちゃは皮を除いて塩水でゆで、やわらかくなったら水気を切り、なめらかになるようつぶす。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて煮溶かし、沸騰して1分経ったら火を止める。砂糖、牛乳の順に加えて混ぜ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③ 型に流し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

ヘルシーおやつ

! " # \$ % & ' () !

! " # !	+ _ -
! " # \$ % # & ' () * +	
, " \$ -)/O
1 2 2)/3
4 5 6 7 (8+
9: ; < ' # =	>?@)
! " # \$ % & ' " \$ (
) * + " * , - . / O 1	

! " # \$!
 " # \$ % & ' ()) * ! " # + , - . / O 1
 2 3 4 5 - . 6 7 8 9 + : ; : 1
 < = + 2 ' " ' > ? @ A . B C + D E F G ' H I B J K L M A ? N * O P / 1

! / % O 1 2 3 2 !

! " # !	+ _ -
? A B C D) E * +
F G	8 * H H
5 I J K ' L	8+
1 M #	8+

! " # \$!
 " Q R S T U 6 V * W 8 X Y Z + [' \] P ^ : _ ' ' a T b c + d / 1
 2 e + " f g h ' f T i 4 j k l A m ! (n ? * F G ! o p ' q : r s t] u O 1
 < F G ' o p ' q : r s t] u O 1

!

! 4 5 6 7 8 9 : ; !

! " # !	+ _ -
N O P Q R S #	> ? @)
F G B T U V G	E * * H H
W X Y	E * +
Z [Y	\ ? @ E
] ^	\ ? @)

! " # \$!
 " e + ' v ^ P w x y ? ' g h ' z { | * F G ' q : r s ' p + ^ } O 1
 2 ~ S O S ' ' + r s O 1
 ' 8 i P ' n - w ? + F G ' ' \ [~ 9 O 1
 ~ S i P ' 8 | f * r s i U B * Z ^ } O 1

