

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



〇ヨーグルトパフェ〇



材 料	
	1人分
プレーンヨーグルト	100g
オレンジ	1/4個
バナナ	1/4本
ビスケット	5g
ドライフルーツ	大さじ1
レーズンやプルーン、グラノーラ等お好みで!	

作り方

- ① オレンジ、バナナを2cmにカットする。
- ② ビスケットは大きめにくだく。
- ③ 器に②、①、ヨーグルトの順に重ね入れ、好みのドライフルーツを散らす。



〇ミルクきんとん〇

材 料	
	1人分
さつまいも	120g
牛乳	50cc
スキムミルク	5g
バター	5g

作り方

- ① さつまいもは皮をむき輪切りにし、やわらかく茹で、熱いうちに潰す。
- ② 鍋に①と牛乳でいたスキムミルク、バターを入れ、弱火でよく混ぜ合わせる。
- ③ 入れ、弱火でよく混ぜ合わせる。



〇おからのくずもち〇

材 料	
	1人分
おからパウダー	大さじ1
牛乳または豆乳	200cc
片栗粉	20g
きな粉	小さじ2
砂糖	小さじ1

作り方

- ① 鍋に、おからパウダー、牛乳、片栗粉を入れ、よく混ぜ、火にかける。
- ② 固まるまで、一気に混ぜる。
粘度がでてきたら、タッパーなどに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
固まったら、きな粉と砂糖を混ぜたものをふりかける。

