

# 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

