

脂質を控えた

Sweets

集めてみました

パンナコッタ

旬のフルーツをのせて…

材料 (2人分)

牛乳	80cc
砂糖	10g
ヨーグルト	40g
粉ゼラチン	小1
水	小2
好きな旬なフルーツ	適量

作り方

- ① 粉ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖と入れ、沸騰させないように温める。
①を入れて、きれいに溶かす。
- ③ ボウルにヨーグルトを入れ、なめらかに混ぜる。
②を少しずつ入れて混ぜる。
- ④ 器に流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。
旬のフルーツをのせる。

1人あたり エネルギー64kcal たんぱく質3.4g 脂質2.1g

* フルーツは含みません

簡単焼きりんご

水切りヨーグルト添え

材料 (2人分)

りんご	1/2個
三温糖(砂糖)	小2
ヨーグルト	大2
シナモンパウダー	少々

作り方

- ① りんごは皮をよく洗い、芯を取り3mmにスライスする。
- ② ヨーグルトはコーヒーペーパーに入れ、10分ほど水切りする。
- ③ ①を耐熱皿にずらしながらきれいに並べ、シナモンパウダーと三温糖を振りかける。
- ④ トースターで15~20分ほど焼き、水切りヨーグルトをのせる。

1人あたり エネルギー58kcal たんぱく質0.7g 脂質0.6g

お豆腐の白玉団子

材料 (2人分)

絹ごし豆腐	30g
白玉粉	30g
きな粉	小1
砂糖	小1

作り方

- ① 豆腐と白玉粉を合わせ、耳たぶの硬さになるまでこねる。
硬い場合は水を垂らして調整する。
- ② 沸騰させた湯に入れ、浮きあがるまで茹でる。
- ③ 冷水にとりぬめりを取る。
- ④ きな粉と砂糖を合わせ、③にかける。

* きな粉は抹茶に変えても楽しめます。

1人あたり エネルギー80kcal たんぱく質2.4g 脂質1.1g