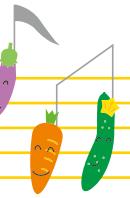


# メディカル・レシピ



低カロリーの甘味料を使ってカロリー制限をしている方も食べられる、苺の簡単おやつを紹介します。



管理栄養士 原 裕子

## いちご大福

(電子レンジで簡単おやつレシピのご紹介)



### ワンポイントアドバイス

市販の大福1個(80g)には約200kcalのカロリーがあります。大福の中に苺を入れ、砂糖の代わりに人工甘味料を使ってカロリーダウン！！

### 1個分の栄養価

- エネルギー 57.0kcal
- たんぱく質 1.4g
- 脂質 0.2g
- 糖質 15.3g
- 食物繊維 1.0g



### 材料 (20個分)

#### (あん)

- あずき ..... 100g  
人工甘味料 ..... (粉末) 100g

### (皮)

- 白玉粉 ..... 100g  
人工甘味料 ..... (粉末) 100g  
水 ..... (200ml) 1カップ  
片栗粉 ..... 適宜  
苺 ..... 小20粒

### 作り方

#### (あん)

- 小豆は水に一晩つける。
- 鍋を火にかけ、沸騰したら茹でこぼし、再び水を入れ、軟らかくなるまで煮る。途中、あくがでれば、丁寧にすぐっとる。
- 小豆が軟らかくなったら、人工甘味料を加え、水分がなくなりポタッと山型にあちる程度まで練る。
- 冷めたら20gずつ20個に分けておく。

### (皮)

- 熱ボウルに白玉粉を入れ、少しづつ水を加えながら練り、人工甘味料を入れさらによく混ぜる。
- 電子レンジに入れて1分、取り出してよく混ぜる。
- さらに、電子レンジに1分入れ、取り出してよく混ぜる。
- 最後に、電子レンジに3分30秒入れて、よく混ぜる。
- 取り粉に片栗粉を使って20gの20個に分けておく。
- 皮を広げ、苺を包んだあんを入れ包む。

## 苺のふわふわロールケーキ

(子供とつくる手作りロールケーキのご紹介)



### ワンポイントアドバイス

ロールケーキを卷いたあと、冷蔵庫で半日冷やすことで生地がしっとり切りやすくなり、口当たりもふわふわしっとりになります。

### 1切れ分の栄養価

- エネルギー 135.7kcal
- たんぱく質 3.4g
- 脂質 8.3g
- 糖質 1.4g
- コレステロール 88.8mg

### 材料 (10切れ分・天板27cm×27cm 1枚分)

#### (ロール生地)

- 卵 ..... M4個  
人工甘味料 ..... (粉末) 70g  
薄力粉 ..... 70g  
サラダ油 ..... 30g  
水 ..... 30ml

#### (クリーム)

- 生クリーム ..... 150ml  
人工甘味料 ..... (粉末) 20g  
苺 ..... 100g

### 作り方

#### (ロール生地)

- 薄力粉はふるっておく。天板にシートを敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。
- 卵白に半量の人工甘味料を少しづつ加え、角が立つまで泡立て、冷蔵庫で冷やしておく。
- 別のボウルに卵黄、残りの人工甘味料を入れ、白くもったりするまで泡立て、サラダ油、水を加える。
- 卵黄のボウルにふるった薄力粉をもう一度ふるって入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ④のボウルに卵白の1/3を入れて混ぜ合わせ、次にもう1/3の卵白を入れて、さっくり混ぜ合わせる。

#### (クリーム)

- 最後は卵白のボウルに生地を全部移して、ボウルを回しながら切るように混ぜる。
- 天板に流し込み、空気を抜くために少し高い位置から落とし、表面の泡を消す。180℃のオーブンで20分前後焼く。
- 生地を冷ましておく。ボウルに生クリーム、人工甘味料を入れ硬めに泡立てる。
- 生地にクリームを塗り、手前に苺とたっぷりのクリームをのせて、その部分を包み込むように巻く。
- 少しずつ巻いていき、最後はラップで包み冷蔵庫で半日休ませる。

