

おいしい健康レシピ

メタボリックシンドローム予防

脱メタボ！かんたん低糖質スイーツ



9月17日放送

#4 メタボ糖質制限 スイーツ

9.17放送



お揚げさんスナック

材料(2人前)

- 油揚げ……………1枚(20g)
- 醤油……………小さじ1(6g)
- 青のり……………少々
- 粉チーズ……………少々
- カレー粉……………少々

作り方

- ①油あげを6等分に切り、オーブントースタでパリパリになるまで焼く。
- ②醤油をそれぞれに薄く塗る。
- ③青のり、粉チーズ、カレー粉を2枚ずつに振る。

栄養価(1人前)

エネルギー	43kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	3.5g
炭水化物	0.3g
食塩相当量	0.5g

#4 メタボ糖質制限 スイーツ

9.17放送



ガトーショコラ

材料(直径18cmのケーキ型) (8人分)

- A {
- きなこ……………70g
 - アーモンドプードル……………30g
 - ベーキングパウダー……………小さじ1(4g)
 - 無塩バター……………100g
 - ラカントS……………大さじ4(52g)
 - 卵……………2個(100g)
 - ビターチョコ……………60g
 - 生クリーム……………大さじ6(90g)
 - ミントの葉……………8枚

作り方

【下準備】 ・ビターチョコを湯煎で溶かしておく。
・バターは室温に戻しておく。

- ①Aをボールに入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ②バターとラカントをすり混ぜ、解いた卵を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ ②に①を少しずつ加え、溶かしたビターチョコを入れ混ぜる。
- ④ ③を型に流し、180度に温めたオーブンで10分程度加熱する。
- ⑤ 粗熱が取れたらラップをし、冷蔵庫でしばらく寝かせる。
- ⑥生クリームを泡だて器で泡立てる。
- ⑦⑤を8等分にカットし器に盛り、⑥をかけミントの葉を添える。

栄養価(1人前)

エネルギー	266kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	22.9g
炭水化物	15.5g
食塩相当量	0.2g

#4 メタボ糖質制限 スイーツ

9.17放送



ココアムース

材料(4人分)

- 牛乳…………… 60ml
- ココアパウダー ……大さじ3 + 小さじ1 (20g)
- 卵黄……………1個(20g)
- ラカントS ……小さじ2杯 8g)
- 粉ゼラチン…………… 小さじ1杯 (3g)
- 水……………大さじ1杯+小さじ2杯 (25ml)
- 生クリーム……………大さじ3 (50g)
- メレンゲ
 - 卵白…………… 1個 (30g)
 - ラカントS……………小さじ2 (8g)
- トッピング
 - 生クリーム……………大さじ1 (15g)
 - ラカントS……………小さじ2 (8g)
 - ミントの葉…………… 4枚

作り方

【下準備】・粉ゼラチンは分量の水に入れふやかす。

- ①鍋に牛乳、ココアパウダーを入れて弱火にかけココアパウダーを溶かし火を止める。
- ②①にゼラチンを加えて溶かし冷ます。
- ③ボウルに卵黄、ラカントSを入れて混ぜ、②を少しずつ加えて混ぜ、冷蔵庫で冷ます。
- ④別のボウルに生クリームを入れて泡立て、③に混ぜる。
- ⑤(メレンゲを作る) ボウルに卵白とラカントSを入れ、角が立つまで固く泡立て、④に混ぜ器に盛り、冷蔵庫で2時間程度、冷やす。
- ⑥生クリームを泡だて器で泡立て⑤に上へのせ、ミントを添える。

栄養価(1人前)

エネルギー	135kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	11.5g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	0.1g