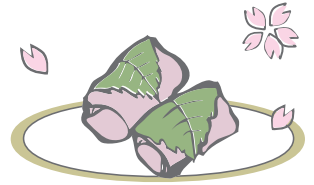


# ダイエット桜餅

5個分(1個 87kcal)

普通の桜餅の約半分のカロリーです

桜の季節になりました。でも、“花より団子”の方、桜餅の季節でもありますね。そこで、先月糖尿病教室で作った“ダイエット桜餅”のレシピをご紹介します。糖尿病の方もそうでない方も是非お試しあれ。要・保存版ですよ！



## 材料

|    |              |              |
|----|--------------|--------------|
| 皮  | 道明寺粉……………    | 75 g         |
|    | 桜の葉……………     | 5 枚          |
|    | お湯……………      | 150 cc       |
|    | パルスweet…………… | 5 g          |
|    | 食紅(紅こうじ) ……  | 少々(耳かき1/2程度) |
| あん | こしあん……………    | 100 g        |
|    | パルスweet…………… | 10~30 g      |
|    | 粉寒天……………     | 5 g          |

## 下準備

- 鍋に、こしあん・パルスweet・粉寒天を入れ火にかけて餡を作ります。冷めたら5等分にして丸めておきます。
- ボウルに水をいっぱい入れ、桜の葉を1時間ほどつけて塩抜きをします。
- 食紅を水1滴程度で溶いておきます。

## 作り方

- 1 大き目の耐熱容器にお湯・溶かした食紅・パルスweetをいれ、良く混ぜます。
- 2 ①に道明寺粉を加え混ぜ合わせます。
- 3 ②にラップをして、600W(レンジ強)で約6分加熱をして、ラップを取らずにそのまま約10分蒸らします。
- 4 十分蒸らせ道明寺粉がふっくら柔らかくなったら切るように混ぜる。
- 5 ④を5等分にして、丸く広げて手にのせ、あんを包みます。
- 6 桜の葉に⑤を巻く。1時間以上置いてから食べましょう。

(栄養管理室 森谷 尚子)

## 三重病院 外来糖尿病教室

### 4月開催のお知らせ

★4月のテーマ

『こころのケア ストレスためていませんか?』

- あなたのストレス度をチェック!
- アロマでリラックス&リフレッシュ

日時 ● 平成21年4月22日(水) 14時~15時

場所 ● 三重病院 研修棟 第1研修室  
(表玄関向かって左側の建物)

担当 ● 3病棟看護師 町野心理療法士

参加費 ● 無料

お問い合わせ先

三重病院 内科外来窓口

4月といえば、  
新しい環境での新生活がスタート!  
何かとストレスがたまると思います。  
そこでストレスとの  
上手な付き合い方をみなさんと一緒に  
考えてみたいと思います。

