

管理栄養士のお菓子レシピ/ バレンタイン「低カロリースイーツ」

カロリーが
気になる人にも
オススメ!

日々の食生活でカロリーを気にしている人は多く、バレンタインデーはおいしいそうなスイーツを横目に我慢する日となっている人も少なくありません。

管理栄養士の大城智里さんは、「材料を工夫すれば、スイーツのカロリーは大幅に抑えることができます。本当は大好きな甘いものを全く食べないでストレスを感じてしまうより、低カロリーのスイーツを取り入れて、バレンタインというイベントを楽しむのも、生活の質を上げ、豊かな人生を送ることにつながると思います。その後、1日、数日、もしくは1週間でもカロリーコントロールすれば大丈夫。すてきなバレンタインを過ごしてください」とアドバイス。体に優しい低カロリースイーツの作り方を教えてくださいました。

これまで、カロリーを気にして渡しにくい、食べにくいと感じていた人も、レシピを参考にバレンタインを楽しみましょう。

教えてくれたのは



大城 智里さん

1979年生まれ。浦添市出身。大学を卒業後、病院栄養士として勤務の後、クリニック栄養士、料理教室やカフェの運営、メニュー開発、沖縄食材の情報を国内外に発信する業務に携わる。2012年より徳山クリニック管理栄養士として勤務。主に外来栄養指導、料理教室を行っている。

低カロリーパウンドショコラ



1/8切れ分 類似品 **225kcal**

低カロリーレシピ **104kcal**

材 料(1台8切れ分)

・卵白…200g(約6個分) ・砂糖…100g
・牛乳…50cc ・強力粉、ココア…各50g

- ①ボウルに卵白と砂糖を入れ、ハンドミキサーで8分立てにする
- ②牛乳(常温)を加えてゴムベラで軽く混ぜ、強力粉とココアを合わせて振るい入れ、さっくり大きく混ぜる
- ③生地を型に流し、180℃のオーブンで18~20分焼く

ポイント

全卵ではなく卵白のみを使い、バターやオイルを入れないことで、1切れ約255kcalのケーキが104kcalになります。焼きたてより翌日の方がしっとりします。

低カロリーティラミス



1食分 類似品 **225kcal**

低カロリーレシピ **134kcal**

材 料(8人分)

・ヨーグルト…400g(一晩水切りをする)
④ 卵黄…1個分 ・砂糖…45g ・薄力粉…10g
⑤ ・砂糖…20g ・水…100ml
⑥ ・インスタントコーヒー…小さじ3
・牛乳…90ml ・ブランデー…小さじ1
・ビスケット…16枚 ・ビュココア…10g

- ①ボウルに④を入れ、牛乳少量を加える。泡立て器で混ぜ白っぽくなった後、残りの牛乳を加え、さらによく混ぜ合わせる
- ②鍋に①をザルでこしながら入れ、弱火~中火で加熱。焦げ付かないようにかき回し、とろみがつきグツグツしたら火を止め、ヨーグルト(水切り後は200g程度になる)を混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす
- ③⑥を耐熱容器に入れて加熱した後、ブランデーを加え混ぜる
- ④ビスケットに③をしみ込ませる(1人分2枚に対し、③は小さじ1強)
- ⑤容器に④→③→④→③の順で重ねる
- ⑥ココアパウダーを振り掛けて仕上げる