

糖尿病の方のための 低カロリーの おやつレシピ

栄養成分表示は 1人分 です



豆乳ふるふるゼリー

86 kcal (1 人分)

材料 (4 人分)

ゼラチン 1 袋半 (8g)
水 60cc
豆乳 (無調整) 250cc
牛乳 150cc
オリゴ糖 大さじ 1
メープルシロップ 各小さじ 1 × 4

作り方

ゼラチンを分量の水の中に振り入れて混ぜ、少し置いておく。
電子レンジで 20 秒加熱してよく溶かす。
ボウルに豆乳・牛乳を合わせ、さらにオリゴ糖を入れてよく溶かす。
に を加え、よく混ぜる。
型に分け、冷蔵庫で冷やし固める。メープルシロップをかけていただく。

フルーツジェラート

30 kcal (1 人分)

材料 (4 人分)

メロン 200g
牛乳 50cc ミントの葉 適量

作り方

メロンを 1 口大にカットし、重ならないように袋に入れ、冷凍する。
をフードプロセッサーに入れ、砕く。牛乳を加え、なめらかになるまで回す。
を器に盛り、ミントの葉を乗せる。

メロンのかわりに桃でもおいしい





レンジくるみゆべし

86 kcal (1人分)

材料 (4人分)

白玉粉	50g	くるみ	15g
水	50cc	きな粉	適量
黒砂糖	15g		
ラカントS	大さじ1		

作り方

白玉粉・水・黒砂糖・ラカントSを耐熱容器に入れ、よく混ぜて溶かす。
軽くラップをし、電子レンジで3分加熱する。1度取り出して混ぜる。
再びラップをし、電子レンジで1分30秒～2分加熱する。(透明になるまで)
粗く砕いたくるみを加えて混ぜる。
きな粉をしいたバットの上に落とし、4個にちぎって丸める。

電子レンジは500～600ワットを使用。機械によってワット数が違うので、加減が必要。

低カロリー甘味料 のいろいろ

スリムアップシュガーシロップ



1個 12kcal
普通の
ガムシロップの
1/3のカロリー



マービー(粉末)



大さじ1で
20kcal
砂糖と同じ
甘さ

砂糖大さじ1 = 35kcal

パルスイートカロリーゼロ



カロリーゼロ
砂糖の約3倍
の甘さ

ラカントS



カロリーゼロ
砂糖と同じ
甘さ

シュガーカット



大さじ1で
28kcal
砂糖の約2倍
の甘さ

オリゴのおかげ



大さじ1で
37kcal
砂糖の8割
程度の甘さ