

Sweets

「糖尿病予防のために。」

MATCHA Cake

全量…1590kcal

12等分…133kcal



材料

卵	1個
牛乳	150ml
ホットケーキミックス	200g
抹茶	大さじ1
黒豆の甘煮（市販品）	約200g

- ① 大きめのボールに抹茶とホットケーキミックスを入れて泡だて器でよく混ぜておく。
- ② 割りほぐした卵を牛乳でのばしておく。
- ③ ①に②を加え、泡だて器で粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。ボールの周りについている粉もゴムべらできれいに落とし生地混ぜる。
- ④ ③に黒豆を一気に加え、ゴムべらで混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の生地を炊飯器の内釜の中央に流し入れる。
- ⑥ 炊飯器の調理モードか白米炊飯モードで約70分加熱する。（竹串を刺して生地がついてこなければ良い）
- ⑦ 粗熱がとれたら包丁でカットする。（包丁を温めながら切ると綺麗に切れる）



花見川 糖尿病0
プロジェクト

OTO-FU Cheesecake

全量…1055kcal

8等分…132kcal



材料

絹ごし豆腐	300g
クリームチーズ	200g
はちみつ	50g
レモン汁	大さじ3
粉ゼラチン	10g
（グレープフルーツ、ミント）	適宜

※1歳未満の子には与えないでください

- ① クリームチーズは室温に戻しやわらかくしておく。豆腐はざるに上げて水切りをしてから裏ごしする。
- ② ボールにやわらかくしたクリームチーズとはちみつを入れてよく混ぜる。
混ぜながら裏ごした豆腐を加えてよく混ぜる。
- ③ 粉ゼラチンに水大さじ1とレモン汁大さじ3をお皿を回しながら振り入れてふやかす、湯煎にかけて溶かす。（80度程度以下の温度で溶かす。ゼラチンが固まらなくなるので沸騰させたお湯で溶かさない）
- ④ ②に③を加えてすぐに泡だて器でしっかりかき混ぜる。（粒が残るようであれば湯せんして、再度温めると綺麗に溶けて口当たりが滑らかになる）
- ⑤ ぬらした型に④を流し入れ、35～50分程度冷やし固める。（型に入れた後に上から落とすと中に入っている空気が抜ける。）
- ⑥ 固まったらグレープフルーツやミントをお好みで飾る。



花見川 糖尿病0
プロジェクト

全 量…984kcal

1 個…20kcal (50 等分の場合)

7 個…140kcal



☆生おから使用

材料

米粉	100g
おから (生)	100g
ベーキングパウダー	2g (小さじ 1)
卵	1 個
白ごま	18g (大さじ 2)
砂糖	80 g

- ① ボールに米粉、白ごま、ベーキングパウダー、砂糖を入れ、手で擦り合わせるようにしながらよく混ぜ、砂糖のかたまりもよくつぶす。ボールなどで卵をしっかり溶く。
- ② おからをほぐすようにしながら①に加えてよく混ぜ、溶き卵を加えたら、生地が均一になるように混ぜる。
- ③ さらに生地がなじむようにボールの中でこねてひとまとめにする。(ポリ袋で混ぜても良い)
- ④ オーブンを 180 度に予熱しておく。
- ⑤ ③の生地を親指の先位の大きさで 50 個くらいにちぎり、天板に等間隔に並べていく。(ちぎるのが難しければデザートフォークを 2 本使い、ざっくりと丸める)
- ⑥ 予熱したオーブンの下段に⑤を入れ、様子を見ながらカリッとなるまで 18~20 分焼く。



花見川 糖尿病 0
プロジェクト