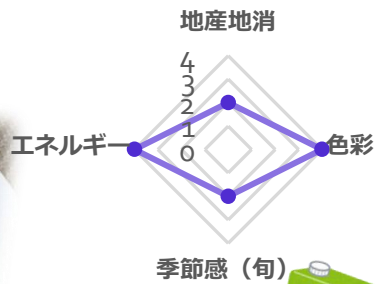


6月はクレープとあんみつ

手づくりおやつを楽しもう！



この食事は何点かな…？



エネルギー：115kcal

◆ポイント
全粒粉を使用することで、食物繊維やビタミン、ミネラルをより摂取できるよう工夫しました。また、豆乳や無糖ヨーグルトを使用し、エネルギーや脂質を抑えながら、たんぱく質も摂れる体にやさしいクレープに仕上げました。

～洋菓子～

材料と分量（1枚分）・作り方

〈クレープ〉

薄力粉	5g	無糖ヨーグルト	5g	バナナ	10g
全粒粉	5g	砂糖	5g	キウイフルーツ	5g
豆乳	30g	ラカントシロップ	8g	ブルーベリー	5g
卵	12g			いちご	15g
無塩バター	2g				



- 下準備：無塩バターを溶かしておく（電子レンジ600W、10秒ずつ様子を見る）
- ①ボウルに薄力粉、全粒粉、卵、溶かしバターを入れ、1/3の量の豆乳を加えて、泡だて器で混ぜる。残りの豆乳を加えて混ぜる。
 - ②テフロン加工のフライパンを温め、弱火にして生地を流し入れ、全体に広げる。
 - ③生地の際に焼き色が付き始めたら、裏返し、15秒くらい焼いて取り出し、冷ます。
 - ④ヨーグルトに砂糖を加えて混ぜる。フルーツは大きめのさいの目切りにする。
 - ⑤生地が冷めたら、ヨーグルト、カットしたフルーツを乗せて巻く。
 - ⑥仕上げにラカントシロップをかける。

～和菓子～

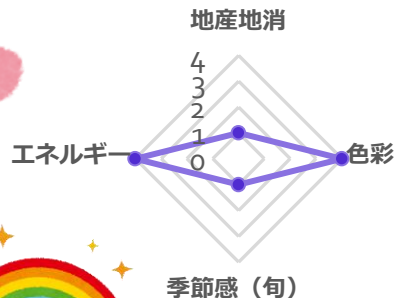
材料と分量（1皿分）・作り方

〈あんみつ〉

〈寒天〉		〈飾り付け〉	
粉寒天	0.5g	粒あん(市販)	20g
ラカントシロップ	5g	さくらんぼ【缶】	5g (1個)
水	50g	白桃【缶】	24g
〈白玉〉		キウイフルーツ	5g
白玉粉	12g	みかん【缶】	25g
水	10g程	ラカントシロップ	5g



この食事は何点かな…？



エネルギー：116kcal

◆ポイント
黒蜜の代わりにラカントシロップを使用することで、甘さを保ちながらエネルギーを抑えられるよう工夫しました。

- ①鍋に水と粉寒天、ラカントシロップを入れて火にかけ、沸騰させる。
- ②型に流し入れて固める。
- ③ボウルに白玉粉を入れて、少しずつ水を加え、耳たぶくらいの固さになるまで練る。
- ④鍋に湯を沸かし、白玉を入れて茹でる。浮いてきたらさらに2～3分茹で、冷水に取る。
- ⑤寒天が固まったら取り出してサイコロ状に切る
- ⑥白桃はくし形切り、キウイフルーツはさいの目切りにする。
- ⑦器に白玉、寒天、フルーツを盛り付け、粒あんを乗せた後、ラカントシロップをかける。