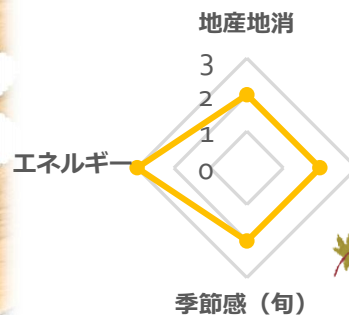


体にやさしい手作りおやつ！10月はさつまいものタルトと野菜クリームのお団子



このおやつは何点かな…？



エネルギー（1個分）：161kcal

◆ポイント

さつまいもは10月が旬の食材で手に入りやすく、加熱しても壊れにくいビタミンCや食物繊維が多く、腸内環境を整える「ヤラピン」も含まれている優れた健康食材です。

～洋菓子～

材料と分量（5個分）・作り方

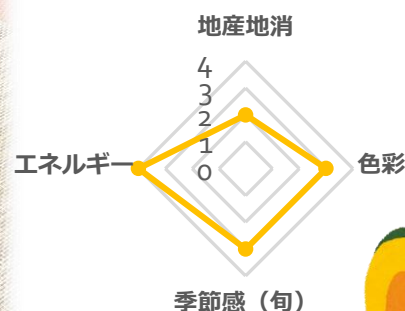
＜さつまいものタルト＞

さつまいも（明野金時）	1本（300g）	卵黄	10g
低脂肪牛乳	50g	黒いりごま	0.1g
グラニュー糖	25g		
無塩バター	15g		
塩	0.5g		

- ①さつまいもを洗って端をカットし、縦に半分に切る。
- ②蒸し器で竹串がすっと通るまで加熱する。
- ③スプーンでさつまいもの中身をくりぬいて、フードプロセッサーに入れる。
（※皮は土台に使うので、取っておくこと）
- ④③に無塩バター、グラニュー糖、低脂肪牛乳、塩を入れて、ペースト状にする。
- ⑤取っておいたさつまいもの皮に④を詰め、形を整える。
- ⑥溶いた卵黄を塗り、黒ごまを乗せる。
- ⑦170℃のオーブンで25分位焼いて、出来上がり。



このおやつは何点かな…？



エネルギー（1カップ分）：108kcal

◆ポイント

牛乳を低脂肪にすることでカロリーや脂質を抑えています。また、クリームにはかぼちゃ、里芋を使ってカロリーを抑え、旬を楽しむおやつレシピになっています。

～和菓子～

材料と分量（4カップ分）・作り方

＜野菜クリームのお団子＞

〈白玉団子〉		〈かぼちゃクリーム〉	
白玉粉	40g	かぼちゃ	60g
水	40g程度	低脂肪牛乳	8g
〈抹茶団子〉		グラニュー糖	8g
白玉粉	40g	〈里芋クリーム〉	
水	40g程度	里芋	60g
抹茶（抹茶の場合）	1g	グラニュー糖	6g

- ①白玉粉に少しずつ水を加え、耳たぶ程度の固さにする。
抹茶の場合は、白玉粉と抹茶をよく混ぜ、少しずつ水を加え、耳たぶ程度の固さにする。
- ②沸騰させたお湯に丸めた①を入れて、浮いてきてから1分くらい茹でて取り出す。氷水につけてしっかり冷やす。
- ③かぼちゃの皮を取って小さく切り、蒸し器で蒸し、柔らかくなったら裏ごし、グラニュー糖と低脂肪牛乳を混ぜてクリームを作る。
- ④里芋は皮を取って小さく切り、蒸し器で蒸し、柔らかくなったら裏ごし、グラニュー糖を混ぜてクリームを作る。
- ⑤②の白玉団子をカップに入れ、かぼちゃクリームと里芋クリームを飾る。

