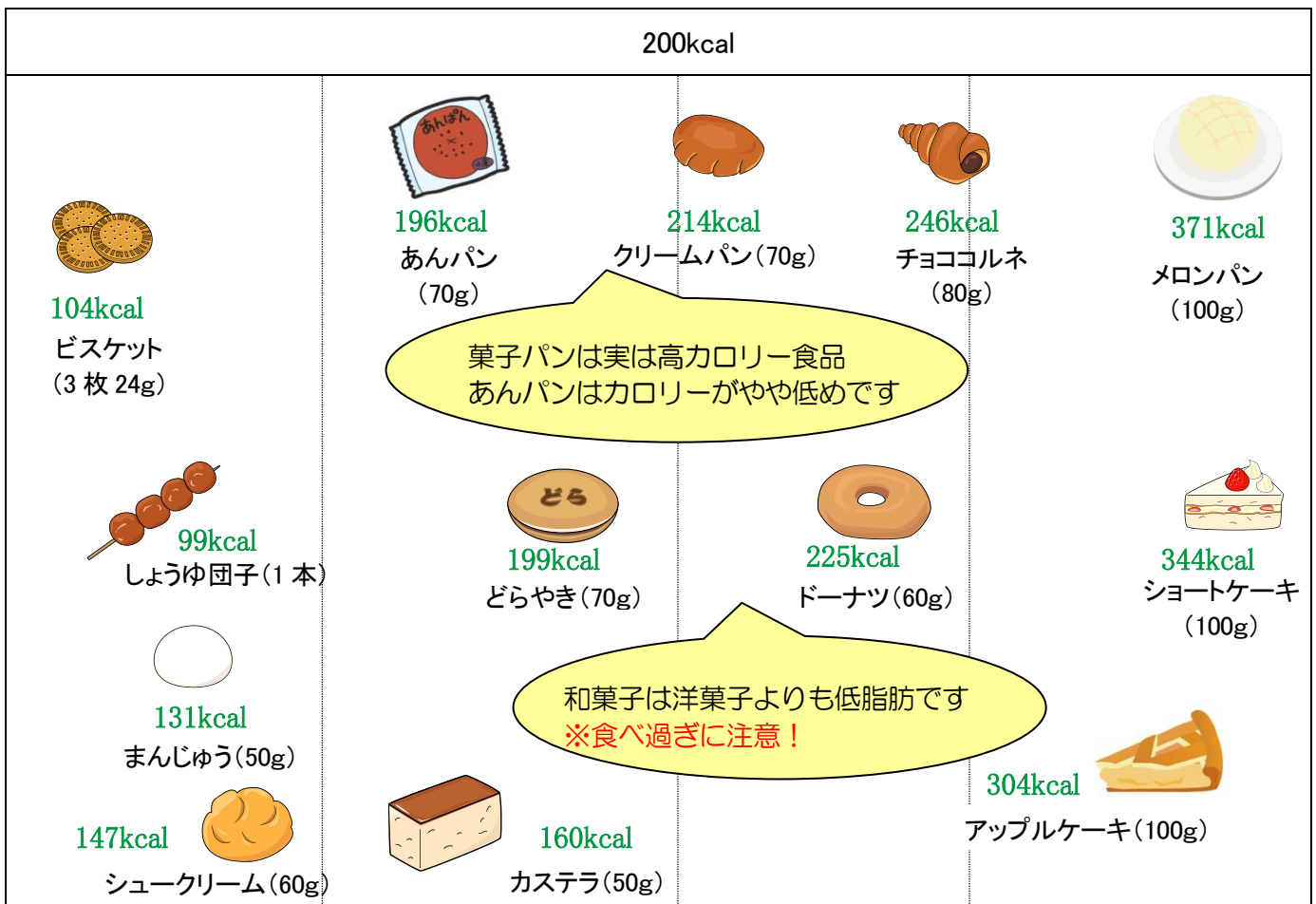




秋の味覚を満喫しよう 低カロリースイーツ

実りの秋となり、旬の食材が豊富な季節です。この時期はおやつに適した芋や栗、果物などがおいしくつい食べ過ぎてしまうという方もみえるのではないのでしょうか。市販のお菓子やおやつはカロリーが高いものもあり、食べ過ぎには注意が必要です。今月は秋の食材をいかした手作りの低カロリーおやつを紹介します。

★おやつを選ぶときはエネルギー量をチェックしましょう



出典：五訂日本食品標準成分表

★おやつを食べるときのポイント

- 1日200kcalまでに抑えましょう。
- 夕方以降は避け、午前中や昼間に食べましょう。
- 食べる分だけお皿などに取り分け、食べ過ぎを防ぎましょう。
- 栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。(特にエネルギー、糖質、脂質の量)
- 温かい飲み物とともに、ゆっくり味わって食べましょう。



～作ってみよう!低カロリースイーツ～

いちじくのフレッシュケーキ

材料(9×6cm角型3個分)

いちじく	小2個
A ホットケーキミックス	100g
卵	1個
牛乳	70cc
砂糖	大さじ1

材料を混ぜて焼くだけ!バターを使わないヘルシーケーキです



作り方

- 1 いちじくはよく洗い、1個は飾り用に8等分のくし型に、もう1個は角切りにする。
 - 2 Aの材料をすべて混ぜ合わせ、角切りにしたいちじくを加え、ヘラで混ぜる。
 - 3 オーブンを180度に予熱する。
 - 4 クッキングシートを敷いた型に2を5分目まで流し、くし切りのいちじくをのせ、180度で15～20分焼く。
- ☆焼きたては生地が柔らかいので、冷ましてから型をはずしましょう。

型 1/2 個分の栄養価

97kcal /たんぱく質 2.8g /脂質 2.1g /塩分 0.2g



芋ようかん

材料(2人分)

さつまいも	150g
水	75cc
粉寒天	1.5g
砂糖	大さじ1

砂糖控えめで、さつまいもの甘みをいかしました。

作り方

- 1 さつまいもは皮をむいて1cm位の輪切りにし、水にさらしてからゆでる。熱いうちに裏ごしする。
 - 2 鍋に水を入れて火にかけ、粉寒天を入れて溶かし、2分ほど沸騰させる。
 - 3 2に砂糖を入れ煮溶かし、火を止める。1のさつまいもを加えなめらかになるまで混ぜる。
 - 4 容器に3を流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫にいれ固める。
- ☆さつまいもの食感を楽しみたい方は裏ごしせずにつぶすだけにしましょう。

1人分の栄養価

116kcal /たんぱく質 0.9g /脂質 0.2g /塩分 0g

テーマ『 おもてなし料理 』

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時:10月14日(火)、16日(木)、17日(金)、18日(土)、22日(水) 9時30分～13時 対象:伊勢市民

参加費:500円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせ1日号に掲載