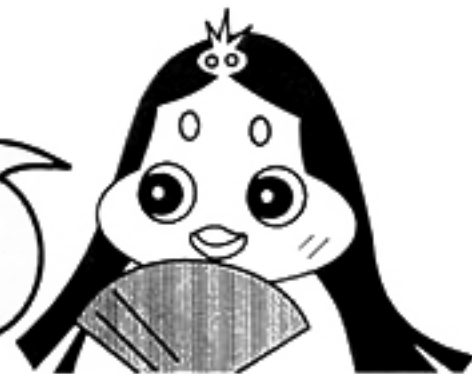


Healthy Dessert

ヘルシーデザート



太りにくい
おやつ



クリスマス、忘年会、お正月、なにかと食べる機会が多い年末年始。
食べ過ぎてウエストが・・・と気になる頃です。

でも食べたい！ という方のために、
簡単に作れるヘルシーデザートをご紹介します。

健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね！

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



明るい
笑顔

すく
返事

伝える
元気

ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

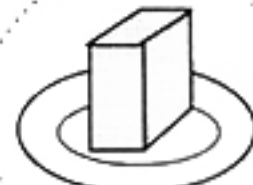
かちどき薬品グループ

in豆乳



Pudding

in寒天



Yokan

in豆腐



Pudding

in黒豆



Jelly

inおから



Cake

最近、話題の豆乳。ドリンクをはじめ、豆乳を材料にした料理やデザートが続々と発売されています。

豆乳人気のヒミツとは…

豆乳と名がつくだけで若い女性たちが飛びつく豆乳デザート。
人気のヒミツは、おいしいだけじゃない…？！



豆乳にはやせる効果がある

豆乳に含まれる大豆独特の栄養成分には、基礎代謝を高めしてくれるもの、食欲を抑制してくれるもの、体脂肪の燃焼を促進してくれるものなど、ダイエットに重要な成分が多く含まれています！

その他にも…

■ダイエット効果

カロリーが低いのに満腹感を得ることができます。

■コレステロールを平均値に近づける効果がある

豆乳に含まれている脂肪は不飽和脂肪酸でコレステロールを減らす働きをします。

■ガンの予防効果

大豆イソフラボンが、ガンの成長を促進する酵素の活動を抑制します。

■肌にハリとツヤがでる

豆乳にはビタミンB1、B2、B6、ビタミンEの「美肌ビタミン」がたっぷりです。



ヘルシーデザートレシピ

豆乳デザート

●豆乳ゼリー●



1人分
102kcal

材料

●4人分

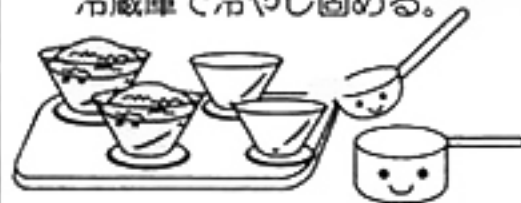
豆乳……………200cc
牛乳……………100cc
砂糖……………大さじ2
粉ゼラチン…1袋(5g)
水……………大さじ3
黒みつ……………小さじ1
きな粉……………適宜

作り方

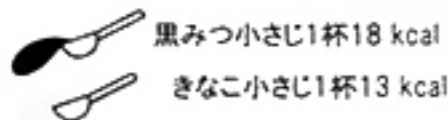
1. 小さい器に水を入れて、粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
2. 鍋に豆乳、牛乳、砂糖を入れ、中火にかけて、木べらで混ぜ沸騰する前に火を止める。



3. ゼラチンを加えて、完全に溶かす。
4. 粗熱を取り、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



5. お好みで黒みつ、きな粉をかけて出来上がり。



豆腐 デザート

Hot

豆腐プディング

1人分
140kcal



材料

●2人分

- 絹ごし豆腐…1/4丁 (80g)
- 卵……………1個
- 砂糖…………大さじ3杯
- 牛乳…………大さじ2杯
- 黒みつ………小さじ1杯

作り方

1. ボウルにすべての材料を入れ、混ぜ合わせる。



2. 裏ごしをする。
(裏ごし器がない場合は茶こしでOK!)



3. 耐熱の器に流し入れて、ラップをして電子レンジで約1分半加熱する。



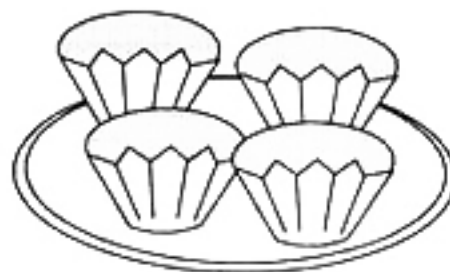
黒みつをかけて



おから デザート

おからカップケーキ

1個 148kcal



材料

●10個分

- 卵……………2個
- 砂糖…………80g
- おから………70g
- 小麦粉…………90g
- ベーキングパウダー…………小さじ1
- バター…………80g

作り方

1. ボウルに卵と砂糖を入れ、ハンドミキサーで泡立てる。



2. 全体に白くもったりとしてきたら、おからを加え、泡立て器で混ぜる。



3. ①をふるい入れ、木べらで切るように手早く混ぜる。



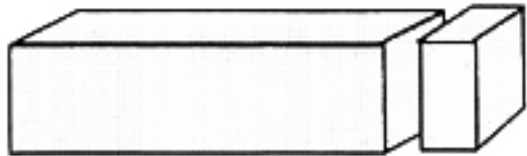
4. 溶かしたバターを加え、さっと混ぜ、型に入れる。



寒天 デザート

● 芋ようかん ●

105kcal
(1/10量分)



作り方

1. さつまいもはよく洗い、皮をむいて、乱切りにし、たっぷりの水でゆでる。竹串が通るようになったら、ざるにあげて熱いうちにマッシャーで細かくつぶす。
2. つぶした芋に、マーガリン、塩少々を加え、木べらで練る。
3. 鍋に分量の水を入れて粉寒天をふり入れ、かき混ぜながら煮溶かす。沸騰したら火を弱めて、砂糖を加えて煮溶かす。
4. 寒天液を熱いうちに、つぶした芋に加えて、手早く混ぜる。
5. 型に入れて表面を平らにならし、冷蔵庫に入れる。(1時間ほどで固まる)

材料

15cm×15cmの流し函
さつまいも…2本(500g)
粉寒天…4g(1袋)
水…200cc
砂糖…80g
マーガリン…大さじ1杯
塩…少々

お正月の残りの黒豆で デザートを作ろう...

● 黒豆のゼリー ●

1人分
92kcal



材料

●4人分
黒豆の甘煮…40g
(市販の品)
キウイ…100g
レモン汁…大さじ1
[粉ゼラチン…1袋(5g)
水…大さじ3
白ワイン…1カップ
水…1/2カップ
砂糖…大さじ2]

1. キウイは細かく切り、レモン汁をかける。



2. 小さい器に水を入れ、粉ゼラチンを入れて、ふやかしておく。



3. 鍋に白ワイン、水、砂糖を入れて、中火にかけ、木べらで混ぜる。沸騰する前に火を止める。

4. 鍋にゼラチンを加えて、溶かしたら、バットに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

5. グラスにフォークで崩したゼリーに、黒豆とキウイを盛り付ける。

