



低カロリースイーツで 秋の味覚を満喫



秋は美味しいものがいっぱい、
旬の食材で手軽におやつを作りましょう。



- かぼちゃケーキ
- 人参とりんごのゼリー

1人分栄養量

- かぼちゃケーキ(1/8カット)
- 人参とりんごのゼリー(1個)

調理時間
90分

エネルギー	169kcal
たんぱく質	5.1g
塩分	0.1g

＊ かぼちゃケーキ

● 材料 [20cmのケーキ型]

かぼちゃ…………… 1/4個 (300g)
卵…………… 3個
砂糖…………… 100g
プレーンヨーグルト…………… 1カップ
薄力粉…………… 大さじ3
レモン汁…………… 大さじ1

● 作り方

- 1 かぼちゃは種とわたを取ってラップをかける。レンジ(500Wで6分)にかけて取り出してかぼちゃの皮を取る。皮は好きな型で抜いておく。
- 2 ミキサーに①のかぼちゃ、卵、砂糖、プレーンヨーグルト、薄力粉、レモン汁を入れて回す。
- 3 クッキングシートを敷いた型に②を流し、180℃に予熱したオーブンで30分～35分焼く。
- 4 型から取り出してかぼちゃの皮を飾る。

＊ 人参とりんごのゼリー

● 材料 [6個分]

人参…………… 150g
りんご…………… 1/2個 (150g)
水…………… 2と1/2カップ
砂糖…………… 30g
粉寒天…………… 2g
レモン汁…………… 大さじ1
ミントの葉…………… 6枚

● 作り方

- ① 人参は皮つきのまま薄い輪切りにする。りんごは皮と芯を取り、薄切りにする。
- ② 鍋に①と水1カップ、砂糖を入れて柔らかくなるまで煮てミキサーにかけておく。
- ③ 鍋に水1と1/2カップと粉寒天を入れて沸騰させて1分煮る。火を止めて②とレモン汁を混ぜる。
- ④ 器に流し入れて冷やし固めて、ミントの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス



- ★かぼちゃケーキはバター、生クリーム代わりにヨーグルトでコクを出しました。
- ★人参とりんごのゼリーは砂糖を控えて、食材のもつ甘さを生かしています。
- ★かぼちゃや人参に多く含まれるカロチンは、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、細菌に対しての免疫力を高めます。
- ★りんごには、ナトリウムの排出を促進するカリウムが豊富です。