

食べることを支える - 病院メニューから

光生病院栄養課

⑩ クリスマスショコラ

街の中はイルミネーションで輝き、なんとなく心浮かれるクリスマス。そんなクリスマスに欠かせないのがケーキですね。しかし、クリームをたっぷり使うケーキは高カロリーになりがちなものです。そこで、当院の健康フェアで好評だったレシピをクリスマスアレンジで紹介したいと思います。

「食事をコントロールしているけど…」「ダイエット中だけど…」という方にもおすすめです。生地には卵、油、小麦粉を使用していないので、とってもヘルシーです。おからを加えることで、食物繊維がとれるので満腹感があり、エネルギーも抑えられます。

市販のケーキは一切300kcalは下らないですが、少し工夫することでスイーツのエネルギーを抑えられるのは手作りならではの喜びです。ぜひお試しください。



櫻根裕子
管理栄養士

えられるのは手作りならではの喜びです。ぜひお試しください。

(櫻根裕子・管理栄養士)

見た目もおいしく低カロリー



生地に卵、油、小麦粉を使用していない
クリスマスショコラ(8)

材 料

(6人分=12等スポンジ型1個分)

絹ごし豆腐…150g

おから…100g

無調整豆乳…80g

純ココア…大さじ4

スキムミルク…大さじ3

砂糖…40g

ラム酒…大さじ1

※デコレーション用クリーム

プレーンヨーグルト…50g

生クリーム…50g

砂糖…小さじ1

※飾り用

いちごサンタ

イチゴ…3個

チョコスプレー (もしくは黒ゴマ)

…適量

前記のデコレーションクリーム

・その他フルーツはお好みで

作 り 方

※下準備

・オーブンを180度に予熱しておく。

・ヨーグルトの水気をキッチンペーパーなどを用いて切っておく。

①絹ごし豆腐をボウルに入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜる。

②、①にラム酒以外の残りの材料をすべて入れ、混ぜる。

③ラム酒を加えて混ぜ、型に流し入れて表面を整える。

④180度のオーブンで40分焼く。

⑤焼き上がったら粗熱が取れるまで冷ましておく。

⑥生クリームに砂糖を加えてしっかりと泡立て、水切りをしたヨーグルトを加える。

⑦、⑥のクリームやフルーツでデコレーションして出来上がり。

※いちごサンタの作り方

洗ってヘタをとったイチゴを二つに切り、帽子と体部分にしています。間にデコレーション用のクリームを絞り出し、チョコスプレーでサンタの目をつくり、帽子の先と、ボタンをクリームでつければいちごサンタの出来上がり。

ポ イ ン ト

・おからはミネラルまたはフードプロセッサーにかけるとより滑らかな食感になります。

・出来上がりは少しゆるいので、粗熱がとれたらしっかり冷蔵庫で冷ますと切りやすくなります。

・ヨーグルトを加えたクリームにすることで、エネルギーが抑えられ、あっさりとおべられます。

栄 養 価 計 算

(1人分=6分の1カット)

エネルギー 123kcal

タンパク質 5.2g

脂質 6.0g

塩分 0.1g