

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2017.2
第36回
担当:片山

第36回のテーマ 「大切なあの人へ贈るハッピーバレンタイン♡」

2月の一大イベントと言えば…やはりバレンタインですよ！スーパーなどでチョコレートやデザートを見かける機会も増えて、つい食べたくなりますよね…。チョコレートやデザートは甘くておいしいですが、ダイエット中の方や生活習慣病の方は控えたいところ。そんな方にお勧めのカロリー控えめデザートレシピをご紹介します！

豆腐を使った いちごババロア



材料 (4人分)

- 絹ごし豆腐…200g
- ヨーグルト…100g
- 豆乳…100cc
- はちみつ…大さじ1
- 粉ゼラチン…5g
- いちご…8粒
- レモン汁…小さじ1

マービーに変更するとさらにカロリーOFFに★
液状だと大さじ3/4
粉末だと大さじ1



【トッピング】

- チョコレート (シロップでも可)
- いちご



調理時間 約20分

栄養成分 (1人分)

- エネルギー: 85kcal
- たんぱく質: 4.3g
- 脂質: 3.2g
- 炭水化物: 8.4g
- 塩分量: 0g

※トッピング分は除く



作り方

- ゼラチンを50ccのお湯で溶かして、豆乳と混ぜて、粗熱を取っておく。
- いちごは洗ってからへたをとる。
- ②と豆腐、ヨーグルトをミキサーにかける。
- ③に①、はちみつ、レモン汁を加えて、再度ミキサーにかける。
- ④を容器にうつして、冷蔵庫で30分以上冷蔵庫で冷やす。
- 固まったらお好きなトッピングをして完成！

マービー粉末に変更した場合は、ゼラチンをお湯で溶かしている時に加えましょう！



管理栄養士からのありがた〜い？ヒトコト★

今回のポイントは豆腐や豆乳、つまり大豆！もともと生クリームを使用するババロアですが、豆腐に変えることで激変！生クリームを使用したときと比べると、カロリーは200kcal程度抑えることができます。さらに、大豆には良質なたんぱく質だけではなく、生活習慣病を予防をされると言われる大豆サポニンを含んでいます。

また、いちごにはたっぷりのビタミンCが含まれています。ビタミンCは水に溶けやすいので、へたをとらずに洗うことで、ビタミンの流出を防ぐことができます。栄養素を無駄にしないためにも、へたをとらずに洗いましょう！