

今月のおすすめレシピ ～低糖質！抹茶寒天～



パルスweetという人口甘味料を使用すると糖質とエネルギー量を抑えることができ、血糖値を上げにくいスイーツを簡単に作ることができます！
パルスweetは甘さが強いので、砂糖の代用として使うときは砂糖の1/3の量に置き換えましょう。

材料(4人分)

- 水 500ml
- 粉寒天 4g
- 抹茶 5g
- パルスweet 25g

作り方

- ①鍋に水、粉寒天、パルスweetを入れて火にかけ、沸いてきてから2分程度煮溶かす。
- ②ボウルに抹茶を入れ、①を少しずつ加えてダマができないように混ぜ合わせる。
- ③器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

1人分あたりの栄養価

エネルギー4kcal たんぱく質0.4g 脂質0.1g 食塩相当量0g



秋のスイーツ 栗きんとんのエネルギー量は？

→1個あたり約80kcal



他の秋の食べ物も…？
気になる方は
管理栄養士まで！

バナナ1本分、おにぎり半分と
大体同じくらいのエネルギー量です。