ヘルシーメニュー Healthy menu

ちょっと工夫で！糖質オフレシピ

レシピ考案
デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生

※写真はイメージです

1人分 エネルギー	1人分 食塩相当量	1人分 炭水化物
183kcal	0.3g	32.6g

生地に里芋を使うことでグルテンフリーに！

里芋のどら焼き

日々のお食事で摂り過ぎてしまいがちな塩分をスイーツを楽しみながら調整できる一品です。
里芋は、いも類の中で最も糖質が少なく、カリウムが豊富に含まれる食材です。
やさしい甘味があるため、生地の材料として使用することで、砂糖の量も減らせて糖質オフにつながります。

糖質
薄力粉だと 252kcal → 里芋だと 183kcal
69kcal OFF!

※日本食品標準成分表　2021年版(八訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

- 里芋……3～4個(正味100g)
- りんご……1/8個(30g)
- A 米粉……大さじ3
- A 砂糖……小さじ1
- A 塩……少々
- こめ油……小さじ2
- つぶあん……50g

1. 里芋とりんごは皮をむいてすりおろし、ボウルに入れます。
2. 1のボウルにAを加えて混ぜ合わせます。
3. フライパンにこめ油(小さじ1)を入れて広げ、2の1/8量を大きめのスプーンですくい、薄く円形に伸ばします。4枚生地を伸ばしたら弱火にかけ、両面に焼き色がつくまで焼いて皿に取り出します。同様にして残り4枚分も焼きます。
4. 3で焼いた生地のうち4枚にあんこを塗り、残りの生地で挟みます。

ココがPOINT!

生地にしっかりと火が通るように、弱火でじっくりと焼き上げましょう。

2025.10

Enjoy Life! マミーマート