

豆乳を使った150kcal以下の低カロリーレシピ♪

豆乳クリームのいちごパブロボ

12月と言えば、クリスマスですね！クリスマスには甘い誘惑が沢山…。

そこで今回は低カロリーで美味しい豆乳スイーツをご紹介します★

豆乳には腸内環境を整えてくれる乳酸菌のエサとなるオリゴ糖が含まれているため便秘の解消が期待できます。



1人分栄養価

 エネルギー/138kcal

 糖質/28.8g

 塩分相当量/0.1g

 調理時間/90分

 たんぱく質/3.7g

※準備：オーブンを150℃に予熱しておく※


〈管理栄養士〉
はちゃ





材料（2人分）


- ・卵白 1個
- ・グラニュー糖 30g
- ・コーンスターチ 小さじ1/4
- ・酢 小さじ1/4
- ・バニラエッセンス 適量
- ☆豆乳 100ml
- ☆グラニュー糖 小さじ3
- ☆コーンスターチ 小さじ3
- ・いちご 適量


作り方


 ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで混ぜる。そこにグラニュー糖を2回に分けて加えて混ぜ、メレンゲを作る。

 1にコーンスターチ、酢、バニラエッセンスを加え混ぜる。クッキングシートを敷いた天板にスプーンで円型を作る。

 オーブンに入れて150℃で30分焼き、オーブンから取り出さず、そのまま30分放置し乾燥させる。

 ボウルに☆を入れて泡だて器で混ぜる。粉がしっかり溶けたら鍋に移し、弱火で混ぜ、とろみがついたら火を止める。※

 生地ができれば、4のクリームをのせる。

 その上にフルーツを飾り完成★

※冷えると固まるため、ゆるいと思うくらいでOK