

# フルーツ水饅頭



嗜好食品



材料(1個分) 26kcal,0.3単位

白いんげん豆(乾燥) 3g  
 0カロリー甘味料 1.5g  
 さくらんぼ 2.5g  
 オレンジ 2.5g  
 キウイフルーツ 2.5g  
 くず粉 3.5g  
 水 25g  
 0カロリー甘味料 5g

つくりやすい量(約10個分)

白いんげん豆(乾燥) 30g  
 0カロリー甘味料 15g  
 さくらんぼ 25g  
 オレンジ 25g  
 キウイフルーツ 25g  
 くず粉 35g  
 水 250g  
 0カロリー甘味料 50g

つくり方

1. 白いんげん豆は前日から分量外の水に漬けておく。
2. 1を鍋に入れて火にかけ、アクが出てきたらすくって捨てながら、弱火で豆がやわらかくなるまで焦がさないように煮詰める。
3. 豆がやわらかくなったら、茹で汁を捨て、裏ごしするかフードプロセッサーでペースト状にする。
4. 3を鍋に戻して0カロリー甘味料を加え、焦がさないように加熱し、あんの硬さを調整する。
5. 4を一人分ずつ丸めて団子状にしておく。
6. さくらんぼは軸をとる。オレンジは皮と薄皮をとり、キウイフルーツも皮をむき、それぞれひとくち大に切っておく。
7. 鍋にくず粉と0カロリー甘味料を加え、水を少量ずつ加えて溶かす。
8. 7を中火でよく混ぜながら加熱し、透明になってきたら、火からおろす。
9. ラップを広げ、8の生地を置いて水で濡らしたスプーンで広げ、5と6を載せる。
10. 9をラップごと絞り口をリボンや輪ゴムでとめ、粗熱をとる。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.3	*	0	0	0	0	*	

\* 計算せず