

さつまいものクリームブリュレ



材料(1人分) 75kcal,1単位

さつまいも 8g	飾り	さつまいも 2g
低脂肪乳 27g		植物油 0.5g
たまご 18g		おから 2.5g
0カロリー甘味料 2g		薄力粉 1g
バニラエッセンス 少々		0カロリー甘味料 1g
グラニュー糖 1g		バター 1g

つくりやすい量(約6個分)

さつまいも 50g	飾り	さつまいも 12g
低脂肪乳 150g		植物油 3g
たまご 100g		おから 15g
0カロリー甘味料 12g		薄力粉 6g
バニラエッセンス 少々		0カロリー甘味料 6g
グラニュー糖 6g		バター 6g

つくり方

1. さつまいもは皮をむいて耐熱様に少量の水と一緒にに入れてラップをかけ、電子レンジで加熱する。
2. 1は熱いうちに裏ごしをし、低脂肪乳と0カロリー甘味料を加えてよく混ぜる。
3. たまごを割りほぐし、バニラエッセンスと2を加え、ざるで濾す。
4. 耐熱容器にいれ、蒸し器で蒸すか、天板に熱湯をはって130℃のオーブンで40分焼く。
5. 固まったら、表面にグラニュー糖を振りかけ、ガスバーナーであぶってグラニュー糖を溶かす。
6. 5の表面が固まったら、飾りのさつまいもチップとおからクッキー*を刺す。

< * 飾り(さつまいもチップとおからクッキー) >

1. さつまいもは皮のついた面を1面残した状態で2mmの厚さの三角形に切り、表面に植物油を塗る。
2. おからは固まりをほぐし、薄力粉と混ぜる。
3. バターを電子レンジで加熱し、0カロリー甘味料と2を加えてダマにならないように混ぜる。
4. 2mmの厚さに延ばし、1のさつまいもと同じ大きさの三角形に切る。
5. 160℃に予熱したオーブンで1と4を10分焼く。

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	0.4	0.2	0	0	0.1	

* 計算せず