



## ～贈り物～ 麻生便

お茶会

2020 - 9

— 麻生北見病院栄養科 —

### ダイエット中でも食べられる、低カロリースイーツ

#### AZABU RECIPE



#### 黒豆きなこのダックワーズ 7個分

(クリーム)	
きぬごし豆腐	65g
ホワイトチョコレート	35g
はちみつ	4g
(ダックワーズ)	
黒豆きなこ	24g
コーンスターチ	10g
小麦粉	14g
卵白	85g
てんさい糖	25g
粉砂糖	5g
黒豆煮豆	42g

#### ※事前準備

- ・オーブンは、170℃で予熱しておく。

#### 【クリーム】

- ①きぬごし豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで1分程度加熱して水切り、殺菌する。
- ②①の豆腐とはちみつをミキサーにかけてなめらかにする。
- ③ホワイトチョコレートを刻んでボールに入れ、湯煎で溶かす。②と混ぜ合わせ、流れない固さになるまで冷蔵庫でよく冷やす。

#### 【ダックワーズ】

- ①きなこ、コーンスターチ、小麦粉を合わせてふるう。
- ②卵白を泡立て、途中でてんさい糖を2～3回に分けて加えながら、しっかりしたメレンゲにする。
- ③②に①の粉類を2～3回に分けて加え、練らないようにさっくり混ぜる。
- ④③の生地を絞り袋に入れ、クッキングペーパーを敷いた天板に絞り出す。(2～2.5cm×7cm程度で14本)
- ⑤絞った生地の上に、粉砂糖の約半分量を茶こしでふりかける。少し時間が経って粉砂糖が溶けたら、残りもふりかける。
- ⑥170℃のオーブンで約15分焼く。焼けたら紙をはがして網の上で冷ます。

#### 【仕上げ】

- ①ダックワーズ生地は2本一組で使用する。1本の裏側にクリームを塗り、黒豆煮豆3粒をのせてからもう1本のダックワーズ生地ではさんで完成。

#### 黒豆きなこの ダックワーズ

#### 栄養価 1個分

エネルギー	98cal
たんぱく質	3.8g



担当者  
より  
ひとこと

医療機関の管理栄養士による「低カロリースイーツ」のレシピを競うコンテストにて金賞を受賞したレシピです。こちらのレシピは、北海道新聞社発刊「家で作れる低カロリースイーツ」にも掲載されています。

