

# アピックヘルシークッキング

まるでチーズケーキ!?

## 簡単ヘルシーデザート



お好みでミントやジャムを添えてもOK!

### 材料(6個分)

粉ゼラチン・・・ 5g	ヨーグルト・・・100g (無脂肪・無糖)
湯(60～80℃)・・・ 25cc	はちみつ・・・大さじ1と1/2(32g)
絹ごし豆腐・・・ 小1丁(200g)	レモン汁・・・大さじ1(15g)
スキムミルク・・・ 15g	ラム酒・・・適量(4g) (バニラエッセンス適量でも良い)
熱湯・・・・・・・ 大さじ1(15g)	
はちみつ・・・・・・・ 大さじ2(42g)	

### 栄養価(1個分)

エネルギー・・・ 76kcal	食物繊維・・・・・・・ 0.1g
たんぱく質・・・ 3.1g	食塩相当量・・・・・・・ 0.1g
脂質・・・・・・・ 1.5g	カルシウム・・・・・・・ 62mg
炭水化物・・・・・・・ 12.9g	コレステロール・・・3mg



### 作り方

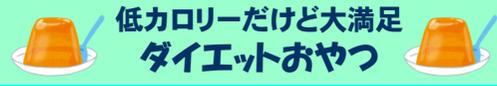
1. お湯にゼラチンを加えて溶かす。
2. 豆腐は、キッチンペーパーを敷いた皿にのせてレンジ(500W)で2分加熱する。加熱後は重しをのせて水を切る。
3. ボウルにスキムミルクと熱湯、はちみつを入れ混ぜる。さらに2を入れて潰しながら混ぜる。
4. 3とヨーグルト、はちみつ、レモン汁、ラム酒を入れてミキサーにかける。滑らかになったら、1を加えてさらにかける。器に流し入れて冷やし固める。

豆腐にスキムミルクとはちみつを混ぜて豆腐独特のにおいを減らします!

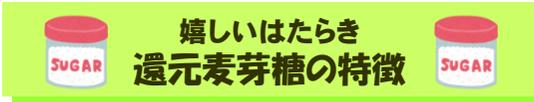


賢く使おう!

### 人工甘味料の特徴と注意



近年、アスパルテームやエリスリトール等の人工甘味料を使用したおやつが増えています。これらは「Okcal」と表記されていますが、**実際にはOkcalとは限りません。**5kcal/100g未満の場合はOkcalの表示ができます。意外にカロリーを摂っていたなんて事も!



人工甘味料の1つに「還元麦芽糖」があります。これは砂糖と比べて**カロリーを約50%カット**できるだけでなく、食べた後の**血糖値への影響が少ない**という特徴があります。



人工甘味料は**味覚を鈍らせる**欠点があります。味覚が鈍くなると今までの味付けでは満足できず、より濃い味を好むようになります。そのため生活習慣病のリスクを高めると考えられています。



人工甘味料は非常に便利な物ですが、使い過ぎに注意! 料理の味付けに使用する程度に留め、おやつとして摂る場合は、食べ過ぎに注意をしましょう。