

平成29年11月号

## お砂糖との 付き合い方



こんにちは、管理栄養士の蓬澤です。「お砂糖不使用のおやつ」のレシピは今月号で最後になります。9月号と10月号にて加工食品に隠れたお砂糖についてお話をしました。しかし、お砂糖を全く食べないということはとても難しいことです。お砂糖と上手に付き合うための”小さなコツ”を3つ紹介します。日頃から気を付けることで、お砂糖と上手に付き合いましょう。



### ①1日3食しっかり食べましょう！

ダイエットや忙しいなどを理由に朝ごはんを食べない方や、ごはんの量を減らす方もいらっしゃると思います。でも、小腹が空くとついつい間食してしまいますよね？3食しっかり食べることでお腹が満たされて、結果的に間食を減らすことができます。

### ②調整豆乳や野菜ジュースに気を付けましょう！

健康のために豆乳や野菜ジュースを毎日飲んでいますか？実は、豆乳や野菜ジュースは飲みやすくするために、お砂糖や果物で甘さを足しています。健康に良いからと言って、飲み過ぎてしまうと知らず知らずのうちにむし歯になっていることがあるので気を付けてください。



### ③パン派よりごはん派！

手軽なので、朝食にパンを食べる方も多いですね。しかし、パンの中にお砂糖が入っているのはご存知でしたか？パンにはお砂糖以外にもたくさんの添加物が入っているのに対して、ごはんはお米と水だけです。ごはんは食べるだけで水分補給もできるので、朝はパンではなく、ごはんを食べましょう。



11月のレシピ

# かぼちゃプリン



## 《 材料 ( 4人分 ) 》

かぼちゃ 300g  
牛乳 150cc  
生クリーム 50cc  
粉ゼラチン 5g

生アーモンド  
生クルミ  
はちみつ

適量  
適量  
適量



## 《 作り方 》

- ① かぼちゃは種をとり、ラップに包み電子レンジで加熱します。(目安600Wで5分)
- ② 柔らかくなったら、裏ごしします。
- ③ 鍋に牛乳と生クリームを入れて温めます。
- ④ 鍋の周りがツツツしてきたら、粉ゼラチンを入れてよく溶かします。
- ⑤ 鍋に裏ごししたかぼちゃを入れて、よく混ぜます。
- ⑥ ⑤を容器に入れて冷やし固めます。
- ⑦ アーモンドとクルミを炒り、はちみつを混ぜたものをトッピングして出来上がりです。



## 《 料理のポイント 》

手間かもしれませんが、かぼちゃを裏ごしすることでなめらかなプリンに仕上がります。ご自宅にミキサーやフードプロセッサがあれば、かぼちゃを粗めに潰して、⑤の段階でミキサーやフードプロセッサで混ぜてください。時短にもなります。

プリンがなめらかなので、ナッツ類をトッピングして歯ごたえを足しています。ナッツは好みで、ピーナッツやカシューナッツなど使用しても良いです。ナッツ類は食塩不使用のものを使って下さい。

## 《 スタッフのコメント 》

お砂糖を使わないおやつシリーズのラストは『かぼちゃプリン』です(^\_^) いや～、かぼちゃをたっぷり使ったので、プリンなのにどっしりした重量感で、食べごたえがバッチリありました。お砂糖を使っていないので、甘みが物足りないと感じる人がいるかもしれません。かぼちゃプリン自体に蜂蜜を加えてもいいかも☆

写真からもわかるように、ナッツ類を蜂蜜で漬けたものをトッピングしているので、見た目も高級感があっていいですよ♪かぼちゃが旬な今、是非作ってみてください(\*´艸`)

[ 福島 ]