

冬をおいしく!
Wellness
Cooking

ヘルシーなおやつタイムに 糖質オフの置き換えスイーツ



いつもの材料を少し置き換えるだけで、おいしいだけでなく体にやさしいスイーツに変身! 今回は生クリームやチョコレートを使わない「トリュフ」と、砂糖不使用の「スコーン」のレシピをご紹介します。体を気づかう人へのバレンタインプレゼントにもいかが?

焼き芋トリュフ

▶ 材料 (直径約2センチ14個分)

焼き芋(正味).....100g	〈仕上げ用〉	
※鳴門金時など甘味の強いものがおすすめ。	ココアパウダー	
無塩バター.....10g	…大さじ2杯程度	
A	ココアパウダー.....大さじ1	ココナッツファイ
	メープルシロップ.....大さじ1	…大さじ2杯程度
	塩.....ひとつまみ	
	レーズン.....14粒程度	

▶ 作り方

1. 焼き芋は皮をむき、バターを加えてつぶす。
〈point〉焼き芋は温かい方がつぶしやすく、バターも溶けやすくなります。バターが固い場合は電子レンジで加熱してから加えてもOK。
 2. 1がなめらかになったら、Aを加えて混ぜる。
 3. 2を冷蔵庫に入れて約1時間置き、冷えたら14等分して直径2センチくらいに丸める。
〈point〉芋の水分が多くて柔らかい場合は、スプーン2本を使って成形すると丸く仕上げやすくなります。
 4. 3の半数にココアパウダー、残りの半数にココナッツファイ
- を均等にまぶせばできあがり。
〈point〉少し深さのある直径5センチくらいの器の中で転がしながらまぶすと、少量でも効率良くまぶせます。



アドバイス

仕上げに抹茶パウダーや紅芋パウダーを使うとカラフルな見た目も楽しめるので、色々アレンジしてみてください。



酒粕スコーン

▶ 材料 (直径約5センチ5個分)

A	薄力粉.....100g
	酒粕(冷えたもの).....50g
	有塩バター(冷えたもの).....20g
B	ベーキングパウダー
小さじ1
	豆乳.....30~50ml

※酒粕の水分によって調整。
レーズン.....30g

▶ 作り方

1. Aをフードプロセッサーに入れ、さらさらになるまで混ぜ合わせたら、Bを加えて混ぜる。生地がそばろ状になったらレーズンを加え軽く混ぜる。
〈point〉酒粕がしっとりしたペースト状のものなら、豆乳は30mlくらいから様子を見ながら少しずつ加えてください。
2. 薄力粉(分量外)を薄く広げたまな板に1を取り出し1つにまとめ、手で3センチくらいの厚みに伸ばす。
3. 丸い型でくり抜くか、包丁で食べやすい大きさにカットし、190度に温めたオーブンで約20分焼けばできあがり。

アドバイス

スコーンのサクッとした食感を楽しむために、酒粕やバターは冷えたものを使い、生地はこねすぎないようにしましょう。

〈レシピ協力〉

家族の健康を守る家食の専門家
保坂敦子さん



大阪・江坂の自宅にて、家庭で作る食事「家食」の大切さを伝える料理教室を開催。栄養バランスや見た目も考えつつ、手に入りやすい食材で作るレシピが人気を集める。みそを手作りするコースや、腸内環境に関する座学を含むコースなども。

保坂敦子 料理教室

☎ 090・5965・7001
(10:00 ~ 17:00、土・日曜日休)
🌐 <https://atsukohosaka.com/>

