

わここの 減塩✕減糖レシピ



©和光市

8月

チョコとバナナのテリーヌ

もう1品の
レシピ

からだうれしい



ココアやバナナにはカリウムやマグネシウムが豊富に含まれており、夏の発汗で失われやすいミネラル補給に最適です。

【1人分目安 1/8 切れ】

エネルギー：65kcal

たんぱく質：2.8g

脂 質：2.0g

糖 質：8.3g

食塩相当量：0g

A

◎材料：作りやすい分量

(パウンド型 20cm×8cm)

木綿豆腐・・・・・・・・・・300g
ココア（無糖）・・・・・・大さじ2
粉寒天・・・・・・・・・・大さじ1/2
水・・・・・・・・・・40ml
メープルシロップ・・・・・・大さじ3
バナナ・・・・・・・・・・1本



【作り方】

- ① A の材料を鍋に入れ、豆腐をへらでつぶしながら全体を混ぜ、強火にかける。沸騰したら弱火にし、1 分ほど混ぜながら加熱し、火を止める。
- ② ①をすぐにミキサーに移し、メープルシロップを加え、ミキサーで滑らかになるまで混ぜる。
- ③ ②の半量を、水でぬらしたパウンド型に流し、バナナは皮をむき、中央にのせ、③の残りの生地を流し込む。
- ④ 冷蔵庫に入れ、固まるまで約 1 時間ほど冷やし切り分ける。



メモ

●レシピのワンポイント

甘みが少なく感じる場合は、バニラオイルを加えることで風味が加わり美味しく召し上がれます。

糖質や脂質が気になるスイーツも、豆腐やバナナを使用することでタンパク質やビタミンも併せて摂ることができ、身体に必要な栄養も補給することができます。

わここの食育 おすすめ!

カロリーや血糖が気になる方へ

減糖

おいしく減糖の
ワンポイント

市販の糖質オフのスイーツなどで
おいしく手軽に減糖ができます。

※食べすぎには注意しましょう!

減糖商品を活用して
食生活を楽しみましょう!

