

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



※もう1品でよりバランスが整います。

桃のヨーグルトタルト

桃の主成分は果糖です。

果糖は砂糖の1.5倍甘味を感じる
単糖類なので自然に減糖できます。



【1人分あたり】

エネルギー： 182kcal
たんぱく質： 3.1g
脂 質： 14.3g
糖 質： 9.5g
食塩相当量： 0.2g

◎材料：(2人分)

桃・・・ 50g
ヨーグルト・・・ 100g
食パン・・・ 20g
牛乳・・・ 15g
油・・・ 大さじ2

A



◀食育認定マークがついている商品

(例：糖質ひかえめブレッド)

を使うと、より『おいしく減糖』できます。

わここの食育推進店で見つけてね！

◎作り方

- ① 食パンは細かく刻むか、フードプロセッサーにかける。
- ② ①に牛乳と油を混ぜ、製菓用カップなどの耐熱容器に敷き詰める。
トースターで3分、少し焦げ目がつくまで焼く。
(取り出すときは熱いので、やけどにご注意ください。トースター対応容器をご利用ください)
- ③ 桃の半分を刻んでヨーグルトとあえ、半分は一口大に切る。
- ④ ②に③をのせて、一口大に切った桃を飾る。



メモ

- ★間食でとる糖質量の目安は10g/日です。
- ★フルーツを変えても、フルーツをジャムに変えても楽しめます。
(その場合、糖質量が変わります。)
- ★油をココナッツオイルやバターなどに変えても美味しくできます。
- ★トースターがない場合は、オーブンで焦げ目がつくまで焼いてください。
- ★桃はフルーツの中でも糖質量が低く、夏に旬のフルーツです。