

# 南山堂 栄養通信



臨時号  
No.6

罪悪感少なめ！  
間食レシピ

臨時号：おやつ革命

気分転換したいとき・癒しが欲しいとき・どうしてもお腹が空いてしまったときなど間食したい！と思うことがあるかと思います。そんなとき、間食を食べることに少し罪悪感を感じたり、食べた後で「あんなに食べなきゃよかった～」なんて思うってしまう方も多いのではないのでしょうか。そもそも間食とは、朝・昼・夕の食事以外で摂取する食べ物や飲み物のことを指します。一般的な成人の間食の適量は1日に食べる間食の全体で**200kcal**以内であると考えられています。多くても200kcalまでに収めることをおすすめします。

しかしながらこの200kcal/日は、思っているより簡単に超えてしまいます。そこで！今回はその間食の適量である200kcal以内に抑えた低カロリーのレシピをご紹介します。低カロリーかつ簡単に作れるレシピもありますのでぜひ作ってみてください☺

お子さんと一緒に作れる簡単レシピ！  
ぜひお試しください。

+α

## 「間食」のもう一つの姿

「間食」はおやつとしてだけでなく、**補食**としての側面も持っています。補食は3食の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素を補給する重要な役割を担っています。「消化吸収機能が未熟な子ども」「活動量の多い部活動をしている中高生やアスリート」また、「**食欲不振**」の方に補食は必要不可欠な存在となっています。



## 豆腐で濃厚チョコアイス

1人分 **110kcal**

【材料 5人分】

- ・絹豆腐 1丁(300g)
- A
  - ・純ココア 大さじ2
  - ・ミルクチョコレート 40g
  - ・はちみつ 大さじ1と小さじ2

豆腐の「水切り」をしっかりと！  
水切りがあまりと豆腐独特の風味  
が残ります

【作り方】

- ① 絹豆腐を水切りする。(重石をのせて、30～1時間ほど置く)
- ② ミルクチョコレートを細かく砕いて、湯煎し、溶かす。
- ③ ①をボールに入れ、クリーム状になるまで泡だて器で混ぜる。  
次にAを1つずつ順に入れ、その都度よく混ぜる。
- ④ フリーザーパック(密閉性のあるチャック付きの袋)に入れ  
空気が入らないように密閉し、冷凍庫で凍らせる。
- ⑤ 30分程経ったら取り出し、袋の上から全体を揉む。
- ⑥ 再度、凍らせる。(硬さはお好みで)
- ⑦ お皿に盛り付けて完成。



## フルーツヨーグルトシャーベット



1人分 **108kcal**

【材料 4人分】

- ・プレーンヨーグルト 400g
- ・はちみつ 大さじ1と小さじ1
- ・キウイフルーツ 1個 ・みかん 1個 ・いちご 1個

【作り方】

- ① キウイフルーツ・みかんの皮を剥き、いちごも含めて輪切りにする。
- ② プレーンヨーグルトとはちみつを混ぜる。
- ③ パッドなどの底が広い器にクッキングシートを敷き、  
②を流し入れ、輪切りにしたフルーツをバランスよく並べる。
- ④ ラップをかけ、冷凍庫で凍らせる。
- ⑤ しっかりと凍ったら、クッキングシートを取り、お好みの形にカットして完成。



### 「はちみつ」

- ・砂糖と比べて**低カロリー**！
- ・はちみつの中に含まれる「オリゴ糖」は、腸内細菌の栄養源となり  
善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれる作用があるとされています。



### 1歳未満のお子さんには **はちみつ**は

乳児ボツリヌス症にかかることがあります。リスクが高い食品になりますので、  
**1歳未満の乳児には与えないでください！**代わりに砂糖をおすすめします。  
その他にも食品によって、アレルギー症状がでることがありますのでご注意ください。





## ココアムース



1人分 **141kcal**

〔材料 3人分〕

- ・無調整豆乳 200ml
- ・マシュマロ 100g
- ・純ココア 小さじ1

マシュマロの中に  
“砂糖”が入っているの  
で砂糖を入れなくても  
甘さあり!



〔作り方〕

- ① 無調整豆乳を耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで1～2分加熱する。
- ② 加熱した①にマシュマロを加え、溶けるまで600wで1分程度加熱する。
- ③ 純ココアを加え、よく混ぜる。
- ④ 器に注ぎ、冷蔵庫で1時間程度冷やす。
- ⑤ 固まったら、お好みで純ココアをかけて完成。

## おからとヨーグルトのパンケーキ



〔材料 2人分〕

- ・おからパウダー 20g
- ・プレーンヨーグルト 50g
- ・卵 2個
- ・はちみつ 大さじ1
- ・水 30ml
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・有塩バター 小さじ1

1人分 **198kcal**



〔作り方〕

- ① 卵を卵黄と卵白に分ける。
- ② 卵白を泡立ててメレンゲを作る。この時、はちみつを半分加えて泡立てる。
- ③ ボウルに「おからパウダー」「プレーンヨーグルト」「卵黄」「ベーキングパウダー」を入れ、混ぜ合わせる。ある程度混ざったら、水を2回に分けて加え、ダマが無くなるように混ぜる。
- ④ ③のボウルに泡立てたメレンゲをつぶさないように加える。
- ⑤ 熱したフライパンに有塩バターを溶かし、④の生地を流し込んで弱火で焼く。
- ⑥ ぶくぶく出てくる泡が潰れだしたらひっくり返す。  
裏面もきつね色になるまで焼く。
- ⑦ 盛り付けて、上から残りのはちみつをかけて完成。

おから  
パウダー

**おから**

**高たんぱく+低糖質**





## オートミールのキャロットカップケーキ



〔材料 6人分〕

- ・人参 中1/2本(60g)
- ・オートミール(クイックオーツ) 50g
- ・プレーンヨーグルト 大さじ2
- ・レーズン 20粒
- ・アーモンド 10粒
- ・卵 1個
- ・サラダ油(お好きなものでも可) 小さじ1
- ・はちみつ(砂糖でも可)  
"はちみつ"なら…小さじ1と小さじ1/2  
"砂糖"なら…小さじ2と小さじ1/2
- ・ベーキングパウダー 小さじ1

1人分 **88kcal**



〔作り方〕

- ① 人参の皮を剥き、すりおろす。
- ② オートミールとヨーグルトをスプーン等で混ぜ合わせ、オートミールをしっとりさせる。
- ③ ②に①を入れ、よく混ぜ合わせてよりしっとりさせる。
- ④ レーズン・アーモンドを荒く刻んでおく。
- ⑤ ③の中に、④+卵+油+はちみつを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤にベーキングパウダーを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ カップケーキの型に生地を流し込む。
- ⑧ オーブンを180℃に予熱した後、13～15分焼く。
- ⑨ 粗熱をとったら完成。



### オートミール

- ・低糖質
- ・血糖値の急上昇を抑える働き



## お麩レンチトースト

〔材料 1人分〕

- ・卵 1個
- ・牛乳 50ml
- ・はちみつ 大さじ1
- ・焼き麩(乾燥) およそ9個(6g)
- ・有塩バター 小さじ1/2

1人分 **196kcal**



〔作り方〕

- ① 卵を割り、牛乳とはちみつを加え混ぜる。
- ② 乾燥したままの焼き麩を入れ、①が浸透しやすいように焼き麩をフォークで刺す。
- ③ フライパンに有塩バターを入れ、全体に広げる。
- ④ 弱火で③を焼き目が両面つくように焼く。
- ⑤ お皿に盛り付けて完成。

### お麩

高たんぱく+低脂質

