

4月の糖尿病教室で 提供したおやつです

一人分の栄養価

エネルギー 69kcal
たんぱく質 3.1g
脂質 2.9g
炭水化物 7.5g



桜モンブラン

69kcal

〈材料〉	1人分	6人分
ギリシャヨーグルト	7.5g	45g
生クリーム (ヨーグルトクリーム用)	7.5g	45g
白あん	15g	90g
生クリーム (サクラクリーム用)	5g	30g
クラッカー	1枚	6枚
桜の葉	1/3枚	2枚
桜の花	1枚	6枚
食紅(赤)	少量	



〈準備〉

- ①桜の葉、桜の花を20～30分水に浸し塩抜きをする。
- ②桜の葉を180℃に温めたオーブンで3分程度加熱し粉末状にする。

(❁サクラクリーム作り方)

- ③ボウルへ生クリーム(サクラクリーム用)、少量の食紅を加えほんのりピンク色にする。
- ④③に白あんを加え泡立て器でしっかり泡立て②を加え混ぜる。

(★ヨーグルトクリーム作り方)

- ⑤生クリーム(ヨーグルトクリーム用)を7分立てにし、そこへギリシャヨーグルトを加え9分立てにする。
- ⑥クラッカーの上に★ヨーグルトクリームを円錐状に絞り❁サクラクリームは うずまき状に絞り、桜の花を飾る。