

スローカロリー カラフルボール



九州大学医学部生と中村大学園大学栄養科学部生が考案した簡単スローカロリースイーツ！



カラフルボールベース (A)

小麦粉	155g
スローカロリーシュガー	30g
結晶パラチノース	20g※
ベーキングパウダー	15g
塩	ひとつまみ

以上を混ぜ合わせたものをAとする
※バナナ・あずき・さつまいも味は
パラチノースを30gに増やす

かぼちゃ味(10個分)		こしあん味(6個分)		あずき味(10個分)		バナナ味(7個分)	
A	50g	A	50g	A	50g	A	50g
かぼちゃ (茹で)	30g	こしあん	3g	あずき (甘煮缶)	40g	バナナ	1本分 (80g)
牛乳	60ml	牛乳	50ml	牛乳	40ml	牛乳	35ml
蓮根味(8個分)		ホウレン草味(6個分)		りんご味(9個分)		さつまいも×ゴマ味 (10個分)	
A	50g	A	50g	A	50g	A	50g
蓮根 (茹で)	30g	ホウレン草 (茹で)	5g	りんご	50g	さつまいも (角切)	20g
牛乳	40ml	牛乳	40ml	牛乳	30ml	さつまいも (潰し)	30g
				しょうが	2g	牛乳	75ml
						ごま	2g

作り方

1.ベースのAを作る

(※バナナ・あずき・さつまいも味はパラチノースを30gに増やす)

2.Aとそれぞれの味の材料をミキサーで混合する(皮むきや下茹ではすませておく)

3.2で混合したものをたこ焼き器で一口サイズに仕上げる

