

低カロリーのスィーツレシピ

～使用量1/3で砂糖と同じ甘さの**液体甘味料**を使用しました～

※1 粉末の甘味料を使用する場合はあらかじめアガーと混ぜ合わせておきましょう。

※2 アガーとは海藻や植物から抽出された凝固剤です。常温でも溶けにくく、ぷるんとした弾力のある食感に仕上がります。



材料(2個分)

・水	160mL	<トッピング>	
・アガー※2	大さじ1・1/2(5g)	・ホイップクリーム	小さじ2
・インスタントコーヒー	小さじ2(2g)	・コーヒーチョコ	2粒
・液体甘味料※1	小さじ1・1/2(8g)	・ミント	適宜

1個あたりの栄養量

エネルギー 39kcal たんぱく質 0.6g 脂質 2.2g 炭水化物 4.8g

作り方

- ①水とアガー※2をよく混ぜ合わせ鍋で軽く沸騰させる(約90～100℃)。
- ②①にインスタントコーヒー、液体甘味料※1を加えて軽く混ぜる。
- ③カップに注ぎ冷やし固める。
- ④ゼリーが冷えたら、トッピングして出来上がり。



材料(2個分)

・水	160mL	<トッピング>	
・アガー※2	大さじ1・1/2(5g)	・ホイップクリーム	小さじ2
・抹茶	小さじ2(2g)	・低糖質ゆであずき	大さじ1
・液体甘味料※1	小さじ1・1/2(8g)		

1個あたりの栄養量

エネルギー 44kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.9g 炭水化物 6.4g

作り方

- ①水とアガー※2をよく混ぜ合わせ鍋で軽く沸騰させる(約90～100℃)。
- ②①にだまにならないよう茶こしでふるった抹茶を入れ、液体甘味料※1を加えてよく混ぜる。
- ③カップに注ぎ冷やし固める。
- ④ゼリーが冷えたら、トッピングして出来上がり。



材料(1杯分)

・炭酸水	100mL	<トッピング>	
・液体甘味料※1	小さじ1/3(1g)	・ミント	適宜
・レモン汁	小さじ1/3(1g)		

1杯あたりの栄養量

エネルギー 0kcal たんぱく質 0g 脂質 0g 炭水化物 0.2g

作り方

- ①炭酸水に液体甘味料※1とレモン汁を混ぜて出来上がり。