

# 間食リスト+レシピ

自家製プリン 下記レシピ有り	クミとブルーベリーのジェラート 下記レシピ有り	ブルーベリーの葡萄ゼリー 下記レシピ有り	ココアババロア 下記レシピ有り	クミとブルーベリーの米粉ヨーグルトケーキ 下記レシピ有り
ポップコーン	煎餅(揚げ煎餅不可)	ソイジョイ・プロテインバー	米粉のパンケーキ	ケトクラッカー(コストコ)
春雨スープや味噌汁	麺つゆ(白だし)スープ 麺つゆ等をお湯で薄める。	手作り葛餅	氷。基本は何もかけずにそのまま。蜂蜜と一緒に食べたり。かき氷にしても良い。	ぜんざい(砂糖控えめ)
フルーツ、できれば糖分の少ない物	米粉クッキー	米粉系のお菓子何でも	米粉パン	ナッツ
スルメ	チーズ	きな粉餅	おにぎり	大福・おはぎ
ヨーグルト 無糖・無脂肪、甘味料無しの物にメープルシロップか蜂蜜を入れて食べるのがオススメ フルーツ等を入れても良い。冷凍ブルーベリーや冷凍マンゴー	ジャガバタ(レンチンor茹で)ジャガイモに切れ目を入れてそこにバターを置いてレンチンするだけ。塩コショウお好みで	マッシュポテトポテト潰して、塩コショウで食べる。ポテチが食べたくなったらこれ。	ナッツと小魚	漬物 しょっぱいものが食べなくなったら、オススメ。
玄米ブラン	トウモロコシ	シャケトバ	味海苔	ちょっと雑炊

## 自家製プリン

2、3人分

卵: 2個 アーモンドミルク: 250ml

フレーバーティ: ティーバッグ1つ(紅茶でもノンカフェイン紅茶でもハーブティでも何でもok)香りづけ

ラム酒: 小さじ1(無くても良い)

砂糖(甜菜糖推奨)20g-50g、めーぷるしるつぷを目分量大さじ2から4位かや

メープルの場合、ミルクを少し減らし、砂糖の分量の半分位減らす。

砂糖: 50g or 砂糖20g+メープルシロップ大さじ2。

### 調理法

卵をボウルに割り入れ、カラザを取り混ぜる。よく混ぜた方が良いが泡立つと面倒になるので程々に。

小さな鍋にミルク、ラム酒、砂糖(メープルシロップ)を入れ、火にかける。沸騰スレスレで止める。ティーバッグを入れてフタをして10分位蒸らす。

ミルクを卵のボウルに入れる。ティーバッグではなく、茶葉の場合は濾しながら。

混ぜる。濾す。濾しまくる。濾す事でまろやかなめらかプリンになる。

6回以上濾すのを推奨。金網のザルでok

泡がたっていたら、つまようじ等で潰したり、取る。濾す時に大抵とれる。

型に泡が立たないように静かにゆっくり入れる。アルミを容器ごとにしっかりとかぶせる

3つか4つ位に分ける。

オーブンで蒸し焼き。余熱無しで140℃、24分。5分庫内放置。

オーブンによって調理時間異なるので参考までに。

温かいまま食べても美味しいけど、冷蔵庫に入れて冷やして召し上がれ♪

### ブルーベリークミジェラート

4回分程

材料

ブルーベリー:80g クミ:20g

調理法

ミキサーする。フードプロセッサーの方が良い場合もある。ミキサーの場合、空回りするので、その都度ヘラ等で押し込みながら何度もやる。ジェラート状になった方が美味しいが、ザラザラな状態でも問題ない。

甘みは少な目だが、どうしても甘みが欲しければ、メープルシロップをかけたたり、一緒に混ぜてやったり。

以上

### ブルーベリー葡萄ジュースゼリー

6回分程

材料

100%葡萄ジュース:500ml

ゼライス(ゼラチンの粉のやつ):2袋(5gx2)

ブルーベリー:好きなだけ。冷凍の物がオススメ。

調理法

ゼリーの入れ物。丼がオススメ。500mlが余裕で入り、ブルーベリーを入れても溢れない器なら何でも。レンジ対応の物が良い。

容器にゼラチン2袋入れる。葡萄ジュースを200ml程入れて軽く混ぜる。

できるだけ泡立てないように。

ゼラチン1分程。ゼラチンしたら、残りのジュースを泡立たないように入れる。軽く混ぜる。

混ぜながらブルーベリーを入れる。凍ったままのものだとすぐ冷えるのでオススメ。

ゆっくり軽めに混ぜ続けたほうがブルーベリーが満遍なく混ざるのでオススメ。面倒なら混ぜなくても

ok。そのまま冷蔵庫へ。

固まったら出来上がり。固まってもなくても美味しいよ。

### ココアババロア

4人分程

材料

アール・ド・ミルク(or牛乳):250cc 砂糖:30g 純ココア:25g 生クリーム:100ml ゼラチン:10g

調理法

耐熱ボウルに牛乳、砂糖、ココア、ゼラチン入れる、混ぜる。

レンジ:600wで2:30~3分

混ぜて溶かす。

できれば濾す。こさなくてもOK。

水と氷の容器にいれて、粗熱とる。

時々混ぜる。氷ガンガン入れてガンガン冷やす

生クリーム泡立てる。8分だて

ココアのほうが、時々混ぜて、ドロツとしてきたら、生クリームと混ぜる。

クッキングシート敷いた型に入れて、冷蔵庫、冷やす。2時間位。

お好みでココアパウダー塗す。

できあがり

### クルミとブルーベリーの米粉のヨーグルトケーキ

4人分程

材料

米粉300g 無糖ヨーグルト300g 卵2個 砂糖50g 塩2滴み 油35g(オリーブ油or米油)  
お好みでブルーベリー、クルミ、ドライフルーツ等 チョコチップも美味しい

調理法

全部混ぜる。

オーブン余熱して、170℃で20分

### 手作りくず餅(生ういろ)

4人分程

材料

アーモンドミルク200ml 砂糖大さじ2弱 片栗粉大さじ4 塩1滴み

調理法

片手鍋に入れてしっかり混ぜながら弱火で火にかける。混ぜながら、ダマがなくなるように。急に固まるので、出来る限り固まる前にダマがなくなるようにする。火にかける前にしっかり混ぜても良い。

弱火でじっくり火にかけて、固まってきたら、一生懸命に更に混ぜる。火を消しても良い。固まったら、練りながら鍋から剥がしとり、クッキングシート等に餅を均等になめす。好きな大きさに切って召し上がれ。

フォーク等で細長く切って、くるくるって巻いていくと綺麗に盛り付けられる。

最後に、シナモンを振りかければハッ橋風。きな粉できな粉餅風 砂糖は甜菜糖推奨。  
できるだけ少な目を意識する。