

# MACCHA MOUSSE

°Fellow Food Health Care



November  
2015

11月号

# 低糖質！クリームチーズの抹茶ムース

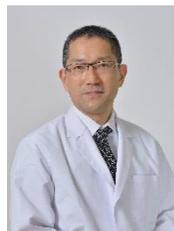
No.1

低糖質でも甘くて美味しいデザートです！

作成時間.....20分  
★1人前★  
カロリー.....58cal  
塩分.....0.1g  
糖質.....0.7g

■ 材料 6人前  
クリームチーズ.....100g  
生クリーム.....50g  
ラカントS.....20g  
卵白.....1/2個  
抹茶.....少々

ラカントは天然素材でカロリーゼロ。  
加熱しても甘さはそのままなので  
砂糖と同じ様に使用できます。



低糖質とは  
思えないほど  
美味しいです！！

豊橋ハートセンター 循環器内科部長  
木下 順久 先生

こちらでもレシピを公開しています

<http://fellow-heart.co.jp/food/>

## ■ 作り方

- 1 クリームチーズをボウルに入れレンジで加熱(600Wで20秒)
- 2 ①にラカントを15g加え混ぜる
- 3 別のボウルに生クリームを8分立てに泡立てる
- 4 別のボウルに卵白をとラカントを5gづつ2回に分けて泡立てる
- 5 ②に③を混ぜ、④を2回に分けて気泡をつぶさないように混ぜる
- 6 器に流しいれ冷蔵庫にて1時間冷やす
- 7 食べる前に抹茶を振り掛ける

## ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

クリームチーズは成熟させないフレッシュなチーズです。抹茶には脂溶性のビタミンや食物繊維を含んでいます。クリームチーズの口当たりはなめらかでほのかな酸味があるのが特徴です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

## ■ シェフからのワンポイントアドバイス

卵白をしっかりホイップし、気泡をなるべく潰さないように混ぜるといいです。フィリングに抹茶パウダーを混ぜ込み、色付けをして2層にするのもおすすめです。  
株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐