



糖質  
約5g/個

## ドライフルーツの マシュマロクッキー

### レシピのポイント

- ・砂糖などの細かい計量が必要ない
- ・小さなお子さんとも一緒に作りやすい

### カーボカウントコメント

市販のチョコレートの場合、ミルクチョコレートやビターチョコレート。ドライフルーツの場合は、「クランベリー」「マンゴー(加糖)」「レーズン」「パイナップル」を使っても、糖質量はさほど変わりません。



1. オーブンを120℃で予熱する。マシュマロは半分に切り、切った面を上にして、オーブンシートを敷いた天板に並べる。

材料(6個分)

マシュマロ 3個(20g)  
ドライマンゴー 4g  
ドライクランベリー 2.5g  
チョコレート 10g

2. 予熱したオーブンで15分焼く。ドライフルーツが大きい場合は、キッチンばさみで約5mm角に切る。

栄養価(1個あたり)

エネルギー	27kcal
食塩相当量	0.0g
たんぱく質	0.2g
脂質	0.7g
炭水化物	5.1g
糖質	5.1g
食物繊維	0.0g



3. オーブンから出したら、すぐにマシュマロの中央にフルーツを少し押すようにのせて、さらに25分焼く。

4. 粗く砕いたチョコを耐熱容器に入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600w)で20秒加熱して溶かす。

5. チョコレートをマシュマロの端につけ、オーブンシートの上に並べて固める。

アレルギー物質

卵 乳 大豆 ゼラチン



# まもりんぐ料理教室 第2回 はじめてみよう!カーボカウント ～ テーマ:補食～



糖質  
約10g/本

オイルでサクサク

## ショートブレッド

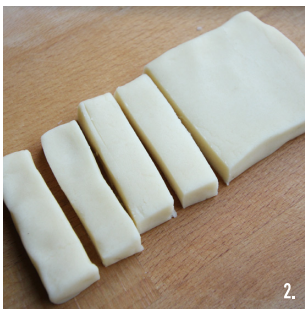
### レシピのポイント

- ・材料はたったの3つ
- ・卵なしで生地が扱いやすい
- ・お菓子作り初心者でもかんたん

### カーボカウントコメント

レシピの分量で8本分のショートブレッドを作ることができます。

レシピを簡単にアレンジする場合は、アーモンド(約10g)を練り込んでもOK。糖質量は変わらず約10gのままです。(エネルギー約83kcal)



1. 薄力粉と砂糖を入れたボウルに油を加え、へらでさっくりと合わせる。生地が均一になり、まとまったらラップに包み、「12×6cm 厚み1cm」に麺棒で整えて、約10分寝かせる。

材料(8本分)

薄力粉	75g
サラダ油	大さじ2強(25g)
砂糖	25g



2. 包丁で8等分に切り分ける。
3. オーブンを170℃で予熱する。オーブンシートを敷いた天板に、成形した生地を離して並べ、フォークなどで穴を開ける。
4. 予熱したオーブンで15分焼く。

栄養価(1本あたり)

エネルギー	75kcal
食塩相当量	0.0g
たんぱく質	0.8g
脂質	3.3g
炭水化物	10.2g
糖質	10g
食物繊維	0.2g

アレルギー物質

小麦粉(薄力粉) アーモンド



患者さん、ご家族、医療チームが一つになって1型糖尿病を見守り、連携して低血糖などを予防・軽減する象徴が「まもりんぐ」です。

みんなが見守る。安心が広がる。

まもりんぐ 検索