

簡単につくれるヘルシーデザート

食生活の改善を続けるためには、おいしさや楽しさを我慢しすぎないことがポイント。
デザートやおやつも、ちょっとした工夫で「おいしくヘルシー」に楽しみましょう。

「砂糖と同じ甘さに調整された
カロリーゼロの甘味料」を使用しています

Point

1

乳製品や野菜、果物を使えば、デザートでも不足しがちな栄養素が補えます



糖質 47kcal
砂糖の量と比較して
-16kcal
糖質 1.4g 食塩相当量 0.1g たんぱく質 3.8g

レシピ考案:加藤文子

じゃこアーモンド カレー味

材料(4人分)
田作り(乾:ごまめ)……20g
アーモンド(乾)……20g
カレー粉……小さじ1
カロリーゼロの甘味料(顆粒)
……大さじ1・1/4弱(16g)

- 1.アーモンドは棒状に縦6等分に切る。田作りを弱火でポキッと折れるくらいに炒り、冷ます。
- 2.1にカレー粉をまぶす。
- 3.フッ素樹脂加工のフライパンにカロリーゼロの甘味料を入れてあたため、完全に溶けたら2をすべて入れ、絡める。
- 4.3をバットに入れ、広げて冷ます。

低糖質あずきバー

材料(容量200mLの型4個分)
無糖あずき缶詰……120g
無調整豆乳……70mL
カロリーゼロの甘味料(顆粒)
……50g
粉ゼラチン……2g
水……大さじ1
塩……少々

- 1.粉ゼラチンは水にふり入れ、ふやかしておく。
- 2.鍋にあずき缶詰、カロリーゼロの甘味料、塩を加えて中火にかける。
- 3.水分が出てきたら弱火にし、豆乳を加えて混ぜる。1を加えて溶かし、型に流し入れる。
- 4.アイス用スティックをさし、粗熱がとれたら冷凍庫で4時間以上冷やす。
- 5.型を逆さにして、水をかけながら型から外す。

レシピ考案:サラヤ



糖質 46kcal
砂糖の量と比較して
-49kcal
糖質 5.6g 食塩相当量 0.1g たんぱく質 3.3g



糖質 20kcal
砂糖の量と比較して
-26kcal
糖質 0.6g 食塩相当量 0g たんぱく質 1.5g

低糖質きなこ棒

材料(約15本分)
きなこ……65g
カロリーゼロの甘味料(シロップ)
……100g

- 1.耐熱ボウルにカロリーゼロの甘味料を入れ、電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。
- 2.1にきなこを加えてひとまとめる。(仕上げ用のきなこを少し残す)
- 3.生地をラップに包み、直径1cm程度の棒状に伸ばす。
- 4.5cmの長さで切って全体にきなこをまぶし、楊枝をさす。 レシピ考案:サラヤ

みたらしかぼちゃ

材料(2人分(1人10個))
かぼちゃ……30g
白玉粉……30g
水……大さじ2
カロリーゼロの甘味料(シロップ)
……小さじ2・1/2(15g)
醤油……小さじ1弱

- 1.かぼちゃは3mm程度の厚さに切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。やわらかくなったらすりつぶす。
- 2.白玉粉に分量の6割ほどの水を入れて混ぜ、1を入れて混ぜる。生地が耳たぶぐらいの固さになるまで残りの水を加え、混ぜ合わせる。
- 3.2を、20等分に丸め、熱湯でゆでる。浮いてきたら水にとり、水気をきる。
- 4.3を器に盛り、混ぜ合わせたAを絡めていただく。 レシピ考案:加藤文子



糖質 66kcal
砂糖の量と比較して
-19kcal
糖質 14.1g 食塩相当量 0.4g たんぱく質 1.2g



糖質 82kcal
砂糖の量と比較して
-106kcal
糖質 6.4g 食塩相当量 0.1g たんぱく質 4.7g

いちごのミルクプリン

材料(容量180mLのカップ4個分)
牛乳……450mL
粉ゼラチン……5g
カロリーゼロの甘味料(シロップ)
……大さじ3(54g)
いちごシロップ
……6個(90g)
いちご……大さじ3(54g)
レモンの搾り汁……小さじ1/2

- 1.粉ゼラチンは水(大さじ2分量外)にふり入れ、ふやかしておく。
- 2.小鍋に牛乳(1/2量)、カロリーゼロの甘味料をあわせて火にかけ、沸騰直前まで温める。火を止めて1を加えて混ぜ溶かし、ボウルに入れる。
- 3.2に残りの牛乳を入れて混ぜ、粗熱を取る。カップに分けて注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4.いちごを1.5cm角に切って耐熱容器に入れ、カロリーゼロの甘味料を加えていちごに絡める。ラップをせずに電子レンジ(600W)で3分加熱し、レモンの搾り汁を加えて冷ます。
- 5.プリンに4のシロップをかける。

レシピ考案:榎本美沙



64kcal
砂糖の場合と比較して
-32kcal

バナナ パウンドケーキ

材料(6人分)
バナナ……………1本
おからパウダー……………40g
卵……………2個
カロリーゼロの甘味料
(顆粒)……………50g
アーモンドミルク……………50mL
ベーキングパウダー…小さじ1
※18×7×H6.5(cm)のパウンドケー
キ型を使用
※アーモンドミルクは豆乳で代用可能

カロリーゼロの甘味料は保水力が弱
いので、ベーキングパウダーを使うの
がおすすめ。パンを焼く時もイースト
菌だけでなくベーキングパウダーを。

- 1.オーブンを180℃に予熱する。
バナナをフォークなどでつぶ
し、ピューレ状にする。
- 2.ボウルに卵を溶きほぐし、もったりするまでよく泡立てる。カロリーゼロの
甘味料を加えてよく混ぜる。
- 3.2にアーモンドミルクと1を加え、さらに混ぜる。
- 4.3におからパウダーとベーキングパウダーをふるい入れ、むらなく混ぜ、ク
ッキングシートを敷いた型に流し入れ、180℃のオーブンで約35分焼く。

レシピ考案:サラヤ



2kcal
砂糖の場合と比較して
-97kcal

琥珀糖風スイーツ

材料(4人分)
カロリーゼロの甘味料
(顆粒)……………50g
カロリーゼロの甘味料
(シロップ)……………50mL
粉寒天……………4g
水……………100mL
着色料……………少々
水……………少々
※15×15(cm)の容器を使用

- 1.鍋に粉寒天と水100mLを入れ、寒天が溶けるまで混ぜながら沸騰させる。
- 2.カロリーゼロの甘味料(顆粒)を加え、混ぜながら煮溶かす。
- 3.カロリーゼロの甘味料(シロップ)を加えたら弱火にして、混ぜながら軽く
火を通す。
- 4.クッキングシートを敷いた容器に流し入れ、水少々で溶いた着色料をス
プーンなどで少しずつ加えて色をつける。
- 5.粗熱がとれたら、冷蔵庫で1時間冷やし、食べやすい大きさに切り、1時
間程乾燥させる。

レシピ考案:サラヤ

※「砂糖と同じ甘さに調整されたカロリーゼロの甘味料」を使用しています。
顆粒:小さじ1=4.3g、大さじ1=13g シロップ:小さじ1=6g、大さじ1=18g
※女子栄養大学出版部「食品成分表2025」より可食量で算出しています。
糖質は「利用可能炭水化物」の数値、たんぱく質は「アミノ酸組成によるたんぱく質」の数値を用いています。

低糖質水ようかん

材料(4切れ分)
さらしあん……………100g
カロリーゼロの甘味料
(顆粒)……………80g
水……………600mL
粉寒天……………5g
※15×12(cm)の流し缶を使用

- 1.鍋に材料を全て入れ、
中火にかけながら、粉寒天が溶け残らないよう、木べらでよく混ぜ合わせる。
- 2.全体がよく混ざり沸騰したら、そのまま2分程沸騰させ、火から下ろす。
- 3.型に流し込み、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 4.固まったら型から外し、4つに切る。 レシピ考案:サラヤ



86kcal
砂糖の場合と比較して
-78kcal

糖質量 食塩相当量 たんぱく質
11.9g 0g 5.1g

やわらかけんぴ

材料(4人分)
さつまいも……………160g
ごま油……………小さじ1
カロリーゼロの甘味料
(顆粒)……………小さじ2(8.6g)

- 1.さつまいもは皮つきのま
ま棒状に切って水にさら
し、水気を拭き、ごま油を絡める。
- 2.1にカロリーゼロの甘味料を絡める。
- 3.天板にクッキングシートを敷き、2をのせ、オーブントースターで6～8分ほ
ど焼く。 ※加熱時間は目安です。 レシピ考案:加福文子



60kcal
砂糖の場合と比較して
-8kcal

糖質量 食塩相当量 たんぱく質
11.4g 0g 0.3g

ヨーグルトキューブアイス

材料(8個分)
無糖ヨーグルト……………300g
カロリーゼロの甘味料
(シロップ)……………大さじ4
グリーンキウイフルーツ…1/2個
ブルーベリー(冷凍可)……………40g
※8個取り製氷皿を使用

- 1.キウイフルーツは薄いい
ちょう切りにする。
- 2.ボウルに無糖ヨーグルトとカロリーゼロの甘味料を入れしっかり混ぜる。
- 3.製氷皿にキウイフルーツとブルーベリーの半分を入れる。
- 4.2を入れ、残りのフルーツをのせる。
- 5.アイス用スティックをさし、冷凍庫で3時間以上冷やし固め、固まったら型
から外す。 レシピ考案:サラヤ



27kcal
砂糖の場合と比較して
-35kcal

糖質量 食塩相当量 たんぱく質
2.6g 0g 1.3g

「糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版」(参考値)

	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	し好品	合計
じゃこアーモンド	0	0	0.3	0	0.3	0	0	0	0.6
低糖質あずきバー	0.5	0	0.1	0	0	0	0	0	0.6
低糖質きなこ棒	0	0	0.2	0	0	0	0	0	0.2
みたらしかぼちゃ	0.9	0	0	0	0	0	0	0	0.9
いちごのミルクプリン	0	0	0	1.0	0	0	0	0	1.0
バナナパウンドケーキ	0	0.2	0.4	0	0.02	0	0	0	0.6
低糖質水ようかん	1.0	0	0	0	0	0	0	0	1.0
やわらかけんぴ	0.7	0	0	0	0.1	0	0	0	0.8
琥珀糖風スイーツ	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ヨーグルトキューブアイス	0	0.1	0	0.3	0	0	0	0	0.4

協賛広告

砂糖と同じ甘さでカロリー0の植物うまれ甘味料 ラカントS

ウリ科の果実「羅漢果」と
とうもろこし由来の甘味成分「エリスリトール」
2つの植物素材からうまれたカロリーゼロ甘味料

- ・砂糖と同じ甘さでカロリー・糖類ゼロ
面倒な換算の必要がありません
- ・加熱しても甘さはそのまま、あらゆるシーンで活躍

徹底した品質管理を行っています

残留農薬の検査を外部機関にて行い、
国内工場徹底した品質管理のもと
製造しています。

シーンに合わせて使い分け
便利な
ラインナップ

顆粒



シロップ

カロリーゼロ飴 日本初



いちごミルク味
ミルク珈琲味
抹茶ミルク味
ハーブのど飴
・レモンハーブ味
・マスカットハーブ味
カロリーゼロのど飴
・ブラックメントール

