



1人分の糖質 6.5g

リンゴのココナッツオイルソテー

どうしても甘いものを食べなくなったらコレ！
スライスしたリンゴを焼いただけで、砂糖なしの美味しいデザートに♡

〈材料〉2人分

リンゴ……………1/2個
エキストラバージン
ココナッツオイル……………大さじ1
シナモン……………少々

〈作り方〉

- 1 リンゴは芯を取ってスライスする。
……………
- 2 フライパンにココナッツオイルを熱し、リンゴをこんがり焼く。お好みでシナモンをふる。

*リンゴは意外に糖質が多いので、食べ過ぎには注意下さい。



1人分の糖質 9.0g (フルーツを除く)

カスタード♡トライフル

小麦粉を使わない究極のカスタードクリーム。文句なしに美味しい！

〈材料〉2人分

A	卵黄……………	2個分
	はちみつ……………	大さじ1～1.5
	ココナッツオイル…	大さじ1
	(無臭)	
	無調整豆乳……………	50ml
	ココナッツミルク…	50ml

バニラエッセンス ……2～3滴

*ココナッツオイルは完全に溶かしてからお使い下さい。

*材料は常温に戻しておいて下さい。

〈作り方〉

カスタードクリームを作る。
耐熱容器にAの材料を順番に入れ、泡立て器でよく混ぜる。

- 1 ラップをして500Wのレンジで、もったりするまで約2分加熱する(生地がゆるいときは、さらに30秒ずつ加熱する)。

取り出したら、1を泡立て器でよく混ぜ、そのまま冷ます。粗熱が取れたらバニラエッセンスを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

- 3 グラスにカスタードクリームを入れて、お好みのフルーツを飾り付ける。