



## きなこボール

《材量》 作りやすい分量

きなこ大さじ6

水大さじ2

パルスィートカロリーゼロ小さじ2

※きなこ適宜

《作り方》

①耐熱の丼に水、パルスィートを入れて混ぜ合わせ、軽くラップをし電子レンジ500wで1分かける。

②①にきなこを加えてよく混ぜ、棒状にし6糖分に切り、きな粉をまぶす。



★パルスィートの代わりに砂糖やラカントを使う場合はパルスィートの3倍の量を使ってください。

★きなこには血管や細胞の老化防止、血中コレステロールを下げさせる中性脂肪の蓄積を抑えて肥満予防、動脈硬化など生活習慣病の予防、骨粗鬆症の予防に効果があるとされています。

※1/6量※熱量40Kcal タンパク質3.5g 脂肪2.1g 食物繊維1.6g 塩分0.1g

函館整形外科クリニック 生活習慣病・糖尿病内科

