

# 2色の洋風団子

【材料】（2本分）

（団子）

* 大豆粉（みたけ）	5 g
* サイリウム	0.5 g
* 生クリーム	12 g
* 水	10 g

（クリームチーズ）

* クリームチーズ	10 g
* 生クリーム	3 g
* リセッタ	2 g
* パルスweet	1.5 g

（ココアココナッツ）

* ココナッツオイル	10 g
* パルスweet	3 g
* 純ココア	0.5 g



【作り方】

【団子】

- 1、大豆粉、サイリウム、生クリームをボウルでよく混ぜ合わせて、粉がまとまってきたら水を少量ずつ加えて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる。
- 2、粉がひとまとまりになったら、6等分に分けお団子状に形成する。
- 3、6個の団子が出来たら沸騰したお湯に入れ、火を弱火から中火で5分間程度ゆでる。

（強火のままでは、団子が崩れてしまう可能性があります）

- 4、ゆであがったらお湯から出して、粗熱が取り、串に3つずつ刺す。

【クリームチーズ】

- 1、クリームチーズは、あらかじめ常温に戻しておく。  
生クリーム、リセッタ、パルスweetをよく混ぜ合わせる。  
（チーズがなめらかに混ざり合う程度までを目標に混ぜましょう）
- 2、粗熱が取れた団子1本の上へのせ、クリームチーズ団子の完成。

### 【ココアココナッツ】

- 1、ココナッツオイルを液状の状態まで溶かしておき、パルスweet、純ココアを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で固形状になるまで冷やす。
- 2、粗熱が取れた団子1本の上へのせ、ココアココナッツ団子の完成。

#### 【栄養価】

エネルギー量 253 kcal

糖質 2.4 g

ケトン比 3 : 1

(使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります)

#### 【一言メモ】

※ココアココナッツのみで召し上がりたいときは、

ココナッツオイル13g、パルスweet1.5g、純ココア0.5gへ

エネルギー量 215kcal

ケトン比 3.0 : 1

※クリームチーズのみで召し上がりたいときは、

クリームチーズ10g、リセッタ12g、パルスweet2gに

生クリームの代わりにレモン果汁0.5gを加える。

エネルギー量 242kcal

ケトン比 3.0 : 1