

◆ふわふわ

油脂を使用しないブッセ生地に、安心安全な広島県産レモンの皮と果汁を加え、軽い食感に仕上げました。クリームはたっぷりですが、無脂肪のプレーンヨーグルトを配合し、ボリュームは落とさず、カロリーを 216Kcal に落としました。

栄養成分（1個あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩相当量
216kcal	5.5g	11.7g	20.5g	0.2g

◆雪花菜（おから）ロール

おからパウダーと長芋パウダーで作ったロールケーキです。一般的なケーキと比較して、糖質 1/2 となっています。油脂には香りのよいオリーブオイルを使用し、ふんわりとした生地に仕上げました。小麦粉を使用しない、グルテンフリーのケーキです。

栄養成分（1個あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩相当量
176kcal	4.5g	9.7g	13.6g	0.2g

◆管理栄養士を目指す大学生が考案しました

考案した学生：広島国際大学 健康科学部 医療栄養学科
岡田 真実、西山 華鈴、藤原 茉白、松浦 愛子