

小麦粉不使用! あっさりクリーム

デザート

大豆チョコ ロールケーキ

| 材料 | 8人分 | 調理時間60分 |

[生地]

全卵…3個

グラニュー糖…110g

純ココア…30g

豆乳…20cc

[クリーム]

生クリーム…100g

グラニュー糖…20g

大豆ヨーグルト…70g

| つくり方 |

準備…型(27cm×27cm)にクッキングシートを敷く。
オーブンは180℃に予熱、純ココアはふるっておく。

1. ボウルに全卵とグラニュー糖を入れてハンドミキサーでリボン状に線が残るまで混ぜる。
2. 純ココアを2回に分けて入れ、ゴムベラで混ぜる。豆乳を入れてさらに混ぜる。
3. 生地を型に流し入れ、予熱したオーブンで13～15分焼く。
4. ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れてハンドミキサーで泡立て、大豆ヨーグルトを入れて混ぜる。
5. 焼いた生地の粗熱がとれたら、4のクリームをうすく広げて端から巻く。冷蔵庫で冷やして8等分にカットする。



エネルギー 163kcal 食塩相当量 0.1g

1人分の栄養価 たんぱく質 3.9g 脂質 8.5g 炭水化物 19.0g

食物繊維 1.0g カルシウム 23mg 鉄 0.9mg

管理栄養士のひと言

ヨーグルトよりも低脂肪、ノンコレステロールの大豆ヨーグルトでヘルシー