

2月の糖尿病教室で 提供したおやつです

きな粉ダコワーズ

82kcal

〈材料〉		1人分	4人分
A	卵白	10g	40g(Lサイズ1個分)
	上白糖	5g	20g
	きな粉	6g	24g
	薄力粉	2g	8g
	ホワイトチョコ	3.5g	14g
	絹ごし豆腐	7.5g	30g
	粉糖	適量	

1人当たりの栄養価

エネルギー	82kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	3.0g
炭水化物	10.3g

〈下準備〉

①豆腐はさいの目に切り、10分間塩ゆでする
ザルに上げ、そのまま冷ましておく

②Aの粉類は合わせてふるっておく

〈ダコワーズの作り方〉

①卵白をボウルに入れ、ハンドミキサーでほぐしてから
砂糖の半量を加え泡立てる

②残りの砂糖も加え、ツノがピンと立つくらいしっかり泡立てる

③②とAを泡をつぶさないように混ぜ合わせる

④鉄板にクッキングシートを敷き、絞り袋に丸口金を入れ、
1人2枚分でお好みの形に絞る

⑤絞った生地粉糖をふりかけ、180℃に予熱したオーブンで12分焼く

〈豆腐クリームの作り方〉

①冷めた豆腐をミキサーで滑らかなクリーム状にする

②湯煎でチョコを溶かし①と合わせ、絞り袋に入れ、冷蔵庫で冷やす

〈仕上げ〉

①ダコワーズに豆腐クリームを絞りサンドする（※クリームやわらかめです）