

5月の糖尿病教室で提供したおやつです

よもぎシフォン



108 kcal

《材料》

		紙コップ5個分	1個分
卵黄生地	卵黄	2個分	8g
	砂糖	大さじ1	1.8g
	植物油	大さじ1	2.4g
	豆乳	大さじ2	6g
	薄力粉	40g	8g
	乾燥よもぎ	5g	1g
メレンゲ	卵白	2個分	12g
	砂糖	大さじ2	3.6g
トッピング	甘納豆	10粒	2粒

1人分の栄養価

エネルギー	108kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	4.8g
炭水化物	12.2g

《準備》

- ・ 卵白はボールに入れて冷凍庫で5～10分程冷やす。
- ・ 薄力粉はふるっておく。
- ・ オーブンは170℃に余熱しておく。

《作り方》

- ① 卵黄生地を作る。ボールに卵黄、砂糖を入れ、泡立て器ですり混ぜる。
- ② 植物油と豆乳を順に加え、全体がなじむまでよく混ぜる。
- ③ ふるった薄力粉を一度に加え、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ④ ③によもぎの粉を混ぜる。
- ⑤ メレンゲを作る。卵白をハンドミキサーで泡立て、ふんわりしてきたら砂糖の1/3量を加えて泡立て、全体になじんだら残りの砂糖を同様に2回に分けて加え、つのが立つまで泡立てる。
- ⑥ 卵黄生地にメレンゲをひとつすくい加え、泡立て器でしっかりとむらがなくなるまで混ぜる。
- ⑦ ⑥の生地をメレンゲのボールに一気に流し入れ、ゴムべらで手早く泡を消さないようさっくり混ぜる。
- ⑧ 紙コップに生地を7分目まで入れ、甘納豆を乗せ、オーブンで15分焼く。