

# 12月の糖尿病教室で提供したおやつです



109kcal

1人分の栄養価

エネルギー	109kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	5.3g
炭水化物	11.6g

## 大豆ロールケーキ

### ◆スポンジ生地

	1人分	4人分
卵	13	1個
砂糖	4	15
大豆粉 パンケーキミックス	5	18
ココア	1	2.5
サラダ油	1.3	5

### 〈準備〉

- ★生地は常温に出しておく
- ★粉類はふるっておく
- ★鉄板にオーブンシートを敷いておく
- ★フルーツは角切りにしキッチンペーパーなどで水分をとっておく
- ★オーブンは200℃に予熱しておく

### ◆クリーム

	1人分	4人分
植物性 生クリーム	6	25
ギリシャ ヨーグルト	7	28
砂糖	1	2
いちご	8	30
パイナップル	8	30
キウイ	8	30

### 〈生地作り方〉

- ①卵と砂糖をボウルへ入れ、湯煎にかけながら5分程白っぽくなるまで泡立てる
- ②生地がもったりしてゆっくりリボン状に垂れ跡が残る位になったら最後に1分低速で優しく混ぜてキメを整える
- ③②にふるった粉類を数回に分けて混ぜ、粉けがなくなったらサラダ油を加え底から丁寧に混ぜ合わせる
- ④むらなく混ぜたら鉄板に生地を流し入れカードで平らにし、鉄板を数回トンと台に落とし大きな気泡を潰し200℃に温めたオーブンへ8～10分焼く
- ⑤焼き上がったら乾燥しないようラップして粗熱を取ります

### 〈仕上げ〉

- ①生クリームは8分立てにし、ヨーグルトを加え程良い固さに泡立て、フルーツも合わせる
- ②粗熱がとれた生地にクリームをのせ巻く

