

超

美味 低カロリーー菓子レシピ

抹茶シフォンケーキ

大分大学医学部附属病院 ひろた 優子



エネルギー 1人分(1/12切れ) 80kcal



表1	表3	表5	その他	合計
0.4	0.4	0.1	0.1	1.0

▶コメント

一般的なレシピをもとに、砂糖をラカントに、甘納豆をマービー甘納豆に換え、油を半量に減らすことでカロリーを約半分に抑えています。

抹茶と甘納豆の代わりにオレンジリキュール10cc(水10cc減らす)とマービーマーマレード50gを入れたオレンジシフォンケーキもほぼ同カロリーです。

▶材料(直径18cmのシフォンケーキ型1台分)

薄力粉	90g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
抹茶	小さじ1~2(お好みで)
卵白	180g(L4個分)
卵黄	30g(L3個分)
ラカント	80g
マービー甘納豆	50g
サラダ油	15cc
水	60cc

▶作り方

1. 薄力粉と抹茶、ベーキングパウダーを合わせ、よくふるっておく。卵は卵黄と卵白とに分ける。
2. 卵黄にラカントの半量、サラダ油、水を加えて泡立て器で混ぜ、1と甘納豆を混ぜ合わせておく。
3. 卵白を泡立て器でほぐす。ラカントの残りを2~3回に分けて加え、かたく角が立つまでしっかり泡立てる。
4. 2に3の半量を入れ、均一になるよう混ぜ合わせる。
5. 3の残りに4を戻し入れ、全体を混ぜ合わせる。
6. 型に流し入れ、170~180℃で35~40分焼く。
7. 焼きあがったら型ごと逆さにして冷ます。完全に冷めてから型から外す。