

超

美味

低カロリー菓子レシピ



ホワイトケーキ

九州フードサプライセンター（熊本） 福田さおり



エネルギー 136kcal (1/12個)

表1	表2	表3	表4	表5	合計
0.3	0.1	0.3	0.2	0.8	1.7

コメント

- *一般的なショートケーキのレシピをもとに、バターをつかわずに、砂糖をマービーに、デコレーションの生クリームをヨーグルトムースに変えることでカロリーをおさえました。
- *板ゼラチンは、粉ゼラチン20～25gに変更できます。
- *生のキウイはムースの中に入れると、固まりにくいのでかざりに使ってください。

材料 (直径18cmドーム型・1個分)

【スポンジ生地】

薄力粉 75g
卵 3個
マービー 75g
バニラエッセンス 少々

【ヨーグルトムース】

プレーンヨーグルト 300g
マービー 50g
生クリーム 180cc
板ゼラチン 2枚
オレンジリキュール 少々
レモン 1/2個分
キウイ、いちごなど、季節のフルーツ 250g

作り方

【スポンジ生地】

1. 卵は、しっかりと泡立てて、マービー、バニラエッセンスを加えてよく泡立てます。
2. ふるった薄力粉を加えて混ぜ合わせ、型に流し、オーブンで焼きます。(160℃ 25分)

【ヨーグルトムース】

3. 板ゼラチンは水で戻しておきます。
4. ヨーグルトは火にかけ、3とマービーを加えて溶かします。(沸騰させないように注意してください) 溶けたら、氷水にあてながら冷やします。
5. 生クリームを泡立てます。(角が立つ程度)
6. 4の固さが、5と同じくらいになったら混ぜ合わせ、オレンジリキュール、すりおろしたレモンの皮・汁を加えます。

【仕上げ】

7. スポンジが冷めたら3枚にスライスします。
A：直径21cm B：17cm C：13cm
8. キウイ・いちごは5mm程度の厚さにスライスしておきます。
9. 直径18cmのボールにAを敷き6を半量入れ、スライスしたいちごをならべます。(かざり用に10枚程度とっておきます)
10. Cをのせ、残りの6を1/3量いれて、Bをかぶせます。(残りの6は固まらないようぬるめの湯せんにかけておきます)
11. 冷蔵庫で冷やし固めます。(2～3時間ぐらい)
12. 固まったら、ボールからはずし、湯せんにかけておいた6を表面にぬり、いちご・キウイをかざり、冷蔵庫で冷やし固め、切り分けます。