

「🎅 クリスマスレシピ 🎄 ほうれん草のロールケーキ 🍰」



レシピのポイント

- 野菜のほうれん草とパプリカを使用したロールケーキです。
- ほうれん草は一度下茹でを行うことでアク抜きし、苦みが抑えられる為お子様から大人まで美味しく召し上がれます。
- 水切りヨーグルトを使用したクリームは、生クリームと比べて脂質が約半分抑えられ、さっぱりとした甘さです。

栄養価（1人分）

エネルギー	153kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	8.4g
炭水化物	14.1g
塩分	0.1g

【材料】

(天板) 30cm×30cm 1枚分

生地	• ほうれん草	50g
	• 水	大さじ2
	• 卵 (Mサイズ)	3個
	• 薄力粉	50g
クリーム	• 砂糖	50g
	• プレーンヨーグルト	100g
	• 生クリーム	1/2カップ
	• 砂糖	20g
	• パプリカ (赤)	50g
	• パプリカ (黄)	50g

【作り方】

(下準備)・オーブンを180℃に予熱する ・薄力粉はふるっておく ・天板にクッキングシートを敷く ・卵は卵黄と卵白に分けておく

- ① ヨーグルトはキッチンペーパーで包みザルの中に入れラップをし、上に重しをのせ半量になるまで3時間程度、水切りを行う。
- ② ほうれん草は軽く茹でてしぼり、水と共にフードプロセッサーに入れ、ピューレ状にする。
- ③ 卵黄のボウルに砂糖を半分入れ、白っぽくなるまでハンドミキサーで混ぜ、②を加えて混ぜる。さらに薄力粉を2回に分け入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ 卵白をハンドミキサーで5分立て程度に泡立て、残り半分の砂糖を2回に分けて加え、角が立つ程度に泡立てる。
- ⑤ ③に④を2回に分け入れ、その都度ゴムベラでボウルの底からすくいあげながら混ぜ、混ぜ残しがないよう混ぜる。
- ⑥ 天板に生地を流し入れ、生地を平らにならし予熱したオーブンで20分程焼く。
- ⑦ 焼きあがったら天板からはずし、ラップをかぶせて冷ましておく。
- ⑧ パプリカ (赤・黄) を1cm角に切る。
- ⑨ ボウルに生クリームと砂糖を入れ、氷水で底を冷やしながらかき混ぜて角がピンと立つ程度に泡立て、①を加え、ムラなく混ぜる。
- ⑩ スポンジが冷めたらラップをとり、手前が厚めになるようにクリームを塗り、パプリカを散らし、手前から巻いていく。
- ⑪ ラップで包み、冷蔵庫で30分以上寝かせたら完成。

令和3年12月/砂辺