

「🎅 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 |
| | • 砂糖 | 50g |
| クリーム | • 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