

紅茶のプチロールケーキ



材料(1人分)41kcal,0.5単位

スポンジ生地

鶏卵 10g
こむぎ粉 2.5g
紅茶 少々
カロリー0甘味料 0.8g

カスタードクリーム～アップル風味～

卵黄 1g
カロリー0甘味料 0.8g
こむぎ粉 0.8g
牛乳 10g
ラム酒 少々
りんご 5g
カロリー0甘味料 0.3g
レモン汁 少々

つくりやすい量

スポンジ生地(6人分、18cm×12cm)

鶏卵 60g
こむぎ粉 15g
紅茶 少々
カロリー0甘味料 5g

カスタードクリーム～アップル風味～(20人分)

卵黄 20g
カロリー0甘味料 16g
こむぎ粉 16g
牛乳 200g
ラム酒 少々
りんご 100g
カロリー0甘味料 6g
レモン汁 少々

つくり方

カスタードクリームの作り方

1. りんごはすりおろし、甘味料を加えて火にかける。
2. 水分をとばして煮詰まってきたらレモン汁を加えさらに煮詰めて火を止め、冷ます。
3. 卵黄に甘味料を加えてよく混ぜ、こむぎ粉、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。
4. 3 をこしてから鍋に入れ、とろみがつくまで火にかける。
5. 火を止めてラム酒を加えてよく混ぜ、冷ます。
6. 2、5 が冷めたら混ぜ合わせる。

スポンジ生地の作り方

1. 小麦粉は2回ふるいにかけて、紅茶はすり鉢で粉碎してこれらを合わせておく。
2. オーブンは180℃に温めておく。
3. スポンジ用の型をクッキングシートで作っておく。(18cm×12cm)
4. 鶏卵を湯せんにかけながら白くもったりするまでしっかりと泡立てる。
5. 残りの粉を加えてゴムベラでさっくりと混ぜる。
6. クッキングシートの型に流し込んで2、3回空気を抜き、180℃のオーブンで10分程度焼く。
7. 焼き上がったら乾燥しないようにラップをかけて冷ます。

仕上げ

冷めたらスポンジ生地の裏面にカスタードクリームをぬって巻き、6等分に切り分ける。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.1	*	0.3	0.1	0	0	*	

*計算せず