

# 桜もち風和風クレープ



材料(1人分) 29kcal,0.4単位

- |   |               |   |             |
|---|---------------|---|-------------|
| A | 上新粉 4g        | C | 卵白 1g       |
|   | 白玉粉 2g        |   | カロリー0甘味料 1g |
|   | 桜の花の塩漬け 少々    |   | ゼラチン 0.3g   |
|   | 水 10g         |   | 水 2g        |
| B | こしあん(粉末) 2g   |   |             |
|   | カロリー0甘味料 0.3g |   |             |
|   | 水 5g          |   |             |

つくりやすい量(約10個)

- |   |                |   |                 |
|---|----------------|---|-----------------|
| A | 上新粉 40g        | C | 卵白 32g(Mサイズ1個分) |
|   | 白玉粉 20g        |   | カロリー0甘味料 30g    |
|   | 桜の花の塩漬け 少々     |   | ゼラチン 3g(小さじ1杯)  |
|   | 水 100g(1/2カップ) |   | 水 20g           |
| B | こしあん(粉末) 20g   |   |                 |
|   | カロリー0甘味料 30g   |   |                 |
|   | 水 50g          |   |                 |

## つくり方

### 【マシュマロ:材料C】

- ゼラチンは水(分量外)でふやかしておく。
- 鍋に水とふやかしたゼラチンをいれ火にかけ、ゼラチンを溶かす。ゼラチンが解けたらカロリー0甘味料を少しずつ入れて溶かす。
- ボウルに卵白を入れ、ツノが立つまで泡立て、2.を少量ずつ加え、さらに泡立てる。
- バットに流し入れ冷やし固める。

### 【餡:材料B】

- 鍋に分量の水を沸騰させ、カロリー0甘味料と粉末こしあんを入れ、中火で焦がさないようによく混ぜる。
- 少し固くなってきたら火を止め、水っぽさがなくなるまで練る。

### 【和風クレープ:材料A】

- 桜の花の塩漬けは水(分量外)に漬け、塩抜きする。
- 白玉粉に水(分量の半量)を少量ずつ加え、塊ができないようによく混ぜる。
- 2に上新粉、低カロリー甘味料を加え、2の残りの水を加えて、塊にならないようによく混ぜる。
- 3に1を適当な大きさにちぎり入れる。
- テフロン加工のフライパンを油をひかずに熱し、4の小さじ1杯程度を楕円形に伸ばしながら流し込む。表面が乾いてきたら端から静かにはがしてひっくり返し、裏面はさっと焼いて取り出す。
- 焼きあがった生地にマシュマロと餡を載せて包む。

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)	0.4	0	*	0	0	*	*	

\*計算せず