

トルタディーラ(リンゴのケーキ)



材料(1人分) 87kcal,1.1単位(18cm型の1/10切れ)

- りんご 40g
- レモン汁 0.5g
- 牛乳 8g
- 卵 5g
- 0カロリー甘味料 5g
- バター 2g
- 大豆粉 8g
- ベーキングパウダー 0.05g
- シナモンパウダー お好みの量

つくりやすい量(18cm型1個分)

- りんご 400g
- レモン汁 5g
- 牛乳 80g
- 卵 50g
- 0カロリー甘味料 50g
- バター 20g
- 大豆粉 80g
- ベーキングパウダー 0.5g
- シナモンパウダー お好みの量

つくり方

1. りんごは皮と芯を取り除き、8等分に切り、それぞれを2mmの厚さの薄切りにする。
2. 1を平らな更に並べてレモン汁を回しかけ、ふんわりとラップをしてから電子レンジで3分程度加熱し、やわらかくする。
3. バターは電子レンジで加熱し、溶かしバターにする。卵は割りほぐしておく。
4. ボールに3の溶かしバターと0カロリー甘味料を入れてよく混ぜ、次に3の卵を少量ずつ加えて更によく混ぜる。よく混ぜたら牛乳を少量ずつ加えて混ぜる。
5. 4にふるった大豆粉とベーキングパウダーを加え、さっくりと混ぜる。
6. 焼き型に分量外のサラダ油を薄く塗ってから敷紙を敷き、5の生地を流し入れる。その上に2のりんごを並べる。
7. 180℃に予熱したオーブンで35分焼く。

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)	
		87		3.9		4.2		7.5
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
	0	0.3	0.5	0.1	0.2	0	*	

* 計算せず