

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