

12月の糖尿病教室で 提供したおやつです

紅茶ロール

〈材料〉		1人分	5人分
生地	卵	12g	60g
	砂糖	4g	20g
	薄力粉	5g	25g
	紅茶(粉末)	0.2g	1g
	バター・牛乳	各1g	各5g
クリーム	生クリーム	8	40g
	ギリシャヨーグルト (加糖)	8	40g
	オレンジピール	5	25g

一人当たりの栄養価

エネルギー	117kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	5.8g
糖質	12.3g

〈準備〉

- ①生地の材料は常温に戻しておく
- ②薄力粉はふるっておく
- ③溶かしバター・牛乳は合わせて湯煎で温める
- ④5人分の場合縦25cm×横15cm×高1cmの型をアルミ箔で作し、クッキングシートを敷いておく

〈生地作り方〉

- ①卵と砂糖をボウルへ入れ、湯煎にかけながら、5分程ハンドミキサーで白っぽくなるまで泡立てる
- ②生地がもったりしてゆっくり、リボン状に垂れ跡が残る位になったら最後に1分低速で優しく混ぜてキメを整える
- ③粉類を2回に分けて混ぜ、粉っぽさがなくなったら、準備③を加え、底から丁寧に混ぜ合わせる
- ④作成した型へ生地を流し入れ平らにし、鉄板ごと数回、台に落とし大きな気泡を潰し、170℃に温めたオーブンへ10分程焼く
- ⑤焼き上がったなら乾燥しないようにラップして粗熱を取る

〈仕上げ〉

- ①生クリームは8分立てにし、ヨーグルトを加え、かために泡立て、オレンジピールを合わせる
- ②粗熱がとれた生地にクリームをのせ巻く
※巻き終わりにはクリームをのせない方が巻きやすい
- ③1人3cm幅にカットする