

ヨーグルトクリームロールケーキ

ヨーグルトの酸味がきいた、さっぱりとした味わいのロールケーキです。ヨーグルトを使うことで生クリームの使用量を減らして、さらに砂糖と油を控えめにする事で、カロリーを抑えています。



ひとり分あたりの 栄養価

174
kcal

塩分
0.1
g

たんぱく質 4.5g 脂質 9.7g 炭水化物 16.5g

●材料（1本、8個分）

・卵黄	4個分
・卵白	4個分
・砂糖	65g
・サラダ油	大さじ 2
・薄力粉	50g
・いちご	8個

<ヨーグルトクリーム>

・プレーンヨーグルト	120g
・生クリーム（低脂肪）	100g
・砂糖	大さじ 1/2

●作り方

- ① ザルにキッチンペーパーを敷きヨーグルトを入れ、3時間以上水切りします。オーブンを180℃に予熱します。
- ② ボウルに卵黄と砂糖（65g）の1/3を入れ、白っぽくなるまで泡立てます。
- ③ ②にサラダ油を入れて混ぜ、さらに薄力粉をふるい入れて、よく混ぜます。
- ④ 別のボウルで、卵白をしっかり泡立て、残りの砂糖を2回に分けて加えて、角が立つメレンゲにします。
- ⑤ ③に④のメレンゲ1/3を加えてよく混ぜます。その後、残りのメレンゲを加えて、さっくりと切るように混ぜます。
- ⑥ クッキングシートを敷いた天板に⑤を流し込み、平らにならし、180℃のオーブンで12～15分焼きます。
- ⑦ 生クリームに砂糖（大さじ1/2）を加えてしっかりと泡立て、①と混ぜ合わせてヨーグルトクリームを作ります。
※生クリームの泡立ちが弱いときは、レモン汁を少量入れて混ぜるとよいでしょう。
- ⑧ 生地が焼きあがったら、ラップをかけて冷まし、粗熱がとれたらクッキングシートをはがします。
- ⑨ 生地にヨーグルトクリームをのせて巻きます。
- ⑩ 8等分に切り分け、半分に切ったいちごを添えてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

※ 錦溪 小川料理長とのコラボレシピです。

なの花薬局