

## 苺とホワイトチョコレートの低エネルギーケーキ



**18cmの丸型1台分 = 837kcal、1人分 = 105kcal**

【材料】 8人分(18cmの丸型1台分)

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 小麦粉(薄力粉)                    | 60g       |
| 卵                           | 100g(2個分) |
| 砂糖                          | 15g       |
| ラカント S(Okcalの甘味料)           | 35g       |
| バニラエッセンス                    | 2~3滴      |
| ホワイトチョコレート(森永製菓の「白いダース」を使用) | 45g(1箱)   |
| バター                         | 10g       |
| 牛乳                          | 40cc      |
| いちご                         | 120g      |
| ミントの葉                       | 少々        |

・ラカント S



・森永製菓 白いダース

1箱: 12粒入り(45g)

1粒のエネルギー: 22kcal



### 【作り方】

- ① 小麦粉は2~3回ふるう。バターは湯煎で溶かす。18cmの丸型のケーキ型には薄くバター(分量外)を塗り、底と側面にオーブンペーパーを敷いておく。
- ② 卵に砂糖とラカント Sを加え、約80℃の湯煎をしながら、ハンドミキサーで、全体が白っぽくなり、角がかるく立つまで泡立てる(湯煎は途中ではずす)。
- ③ ②の中にバニラエッセンスを加え、①の小麦粉をふるいながら加え、全体をよく混ぜる。混ぜ終わったら、①の溶かしバターを「の」の字に加え、さっくり混ぜる。
- ④ ③の生地をケーキ型に流し入れ、170℃のオーブンで30~35分焼く。
- ⑤ 焼き上がったら、熱いうちに型とオーブンペーパーをはずして冷ます。
- ⑥ いちごはへたをとり、1cm角に切る。
- ⑦ ホワイトチョコレートは湯煎で溶かし、電子レンジで人肌に温めた牛乳を加え、良く混ぜる。
- ⑧ ⑦のチョコレートの半量を⑤のケーキの上部に塗り、上に⑥のいちごを飾る。その上に、残りのチョコレートをかける。あればミントの葉を飾る。これを8等分に切る。