

ヘルシーロールケーキ

低カロリーなヨーグルトクリームを使ったロールケーキです。スポンジ生地はフライパンで簡単に焼けますが、焦げないようにとろ火で注意しながら焼きます。



<材料> 4人分

スポンジ生地	卵	1 個
	砂糖	15 g
	牛乳	30 cc
	ホットケーキミックス	50 g
クリーム	生クリーム	60 cc
	ヨーグルト	30 g
	砂糖	小さじ2
	バナナ	1/2本
	レモン汁	小さじ1
	キウイフルーツ	1/2個



<作り方>

スポンジ生地

- ① 卵を卵黄と卵白に分ける。
- ② ボールに卵黄を入れ、泡立て器で溶きほぐし、牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。ホットケーキミックスを加え、粉っぽくなるまでゴムべらで混ぜ合わせる。
- ③ 別のボールで卵白を泡立て、七分通り泡立ったら砂糖を2回に分けて加え、軽く角が立つまで泡立てる。
- ④ ③に②を加え、泡が消えないように、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにクッキングシートをしき、④の生地をなるべく四角くなるように流し込む。蓋をして、とろ火で約15分加熱する。表面が乾いてきて、竹串をさして何もついてこなければ出来上がり。フライパンから取り出し、冷ます。

クリーム・フルーツ

- ⑥ ボールに生クリーム、ヨーグルト、砂糖を入れ、とろみがつくまで泡立てる。
- ⑦ バナナは縦に4等分し、約8mmの厚さに切り、レモン汁をかけて軽く和えておく。キウイフルーツは1cm角に切る。

1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	g
ヘルシーロールケーキ	137	3.4	6.6	37	0.3	0.2

仕上げ

- ⑧ ラップをしいてその上にスポンジ生地を置く。巻きやすいように、スポンジ生地に2cm位の間隔で、包丁で軽く筋を入れる。クリームを塗り、バナナとキウイフルーツを全体に均等にのせる。端から巻いていき、巻き終わりを下にして冷蔵庫で15分くらい置く。
- ⑨ ラップをはずし、4等分に切る。