

【第57回／平成27年12月】

ブッシュ・ド・ノエルを紹介します。

年末年始も近づき、高カロリーの食事を食べる機会が多くなり、気付くといつの間にか体重増加となっているのではないのでしょうか。

1日の間食のカロリーは、200kcal以内が適正とされています。

市販のショートケーキであれば1個約320kcalと、ご飯2膳分のカロリーがあります。

今月は簡単でカロリー控えめのケーキの紹介です。

低脂肪植物性の生クリームを使用し、間食の適正カロリー以内に抑えてあります。

とても手軽ですので、ぜひお子さんと一緒にケーキ作りを楽しんでみませんか？





フッシュド・ノエル



材 料(6人分)

・ビスケット	18枚	ココアクリーム	
・牛乳	大さじ4	生クリーム	1カップ
・ココアパウダー (無糖)	適量	(低脂肪植物性)	
		砂糖	大さじ2
		ココア(無糖)	大さじ2
		・アラザン等	適宜
		お好みの飾り	

＝作り方＝

1. 生クリームを泡立てて、角がたってきたら砂糖とココアを加えてよく混ぜ、ココアクリームを作る。
2. ビスケットの両面を牛乳に浸してから(表面が少し柔らかくなるくらい)ココアクリームを塗り、残りのビスケットも同様にし、立てて並べながらつけていく。
※牛乳に浸す時間が短いとビスケットが固く、また浸す時間が長すぎるとビスケットが砕けてしまいます。
3. 仕上げにまわりと側面にもココアクリームをぬり、ココアパウダーをふりかけ、表面にフォーク等で線をつけ、好みの飾りをつけて冷蔵庫で1時間冷やし固める。

☆ 栄養成分 ☆

カロリー	197kcal
タンパク質	2.5g
脂質	13.2g
炭水化物	18.2g
カルシウム	27mg
塩分	0.1g
食物繊維	0.5g

