



ココアとアーモンドのシフォンケーキ

ポイント

アーモンドとココアは銅を多く含む食品です。亜鉛補充薬を服用している方におすすめのお菓子になります。



材料(1台12等分)

卵黄生地
 卵黄(5個) 75g
 砂糖 40g
 オリーブ油 30g
 牛乳 80g
 アーモンドスライス 20g

粉類
 薄力粉 60g
 アーモンドプードル 20g
 純ココア 20g

メレンゲ
 卵白(5個) 175g
 砂糖 60g

ホイップクリーム
 生クリーム 100g
 砂糖 8g

作り方

- 用意するもの: シフォンケーキ型
- 下準備 ①オーブンは170℃に予熱
- ②薄力粉とアーモンドプードル・ココアパウダーを混ぜてふるう
- ①ボウルに卵黄と卵白を分ける
- ②卵黄生地
 - 1.卵黄と砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる
 - 2.オリーブ油を加えて混ぜ、牛乳も加えて混ぜる
 - 3.ふるいにかけて粉類とアーモンドスライスを加えて混ぜる
- ③メレンゲ

ハンドミキサーで卵白を泡立て、砂糖を2回に分けて入れ、角が立つまでしっかり泡立てる
- ④卵黄生地にメレンゲを3回に分けて加え、泡を潰さないように混ぜる
1回目はしっかり混ぜてOK
- ⑤シフォン型に流し、表面を均一にならす
- ⑥170℃で30分焼いたら出来上がり
- ⑦焼きあがったら、トントンと蒸気を抜き、逆さまにして冷まし、型から外す
- ⑧ホイップクリーム

生クリームと砂糖を泡立てて添える

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分	亜鉛/銅
172 kcal	4.3 g	10.8g	14.8g	120mg	77mg	0.1g	0.6/0.1mg



パイ(チョコ)

ポイント

冷凍パイシートに挟むだけで簡単にできるお菓子です。お好みで甘いミルクチョコをビターチョコにしたり、あんこに変えることもできます。



材料(1人分)

パイシート 20g
ミルクチョコ 6g
卵黄 3g

作り方

- ①冷凍パイシートを2センチ角に切る
- ②パイシートの上にチョコを置き、もう一枚のパイシートで挟む
- ③パイシートが少し柔らかくなったら、四辺を手で軽くつまむ
- ④上から卵黄を薄く塗る
- ⑤クッキングシートの上に乗せて、200度に予熱をしたオーブンで10分焼く

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分	
132 kcal	2.4 g	9.8g	8.4g	44mg	43mg	0.3g	



ベリーティラミス

ポイント

砂糖の代わりに
みりん風調味料を
使うことで一味違う
ティラミスになります。



材料(6人分)

(スポンジ生地)

無塩バター 10g

牛乳 7g

卵 75g

砂糖 30g

小麦粉 30g

(クリーム生地)

クリームチーズ 100g

みりん風調味料 25g

生クリーム 45g

みりん風調味料 25g

(コーヒー液)

粉末コーヒー 2g

熱湯 15g

みりん風調味料 54g

ココアパウダー 0.1g

冷凍ブルーベリー 20g

作り方

- 《下準備》卵は常温に戻し、薄力粉はふるう。天板にクッキングシートを敷く。
- オープンを180℃に予熱する。クリームチーズは室温に戻しておく。
- 1インスタントコーヒーは熱湯で溶き、新味料を加えておく(コーヒー液)。
- ボウルにバター、牛乳を入れ、湯煎で溶かす。
- 2 ボウルに卵を割り入れて、コシが切れるまで混ぜる。砂糖を1/3量加え、ふんわりとするまでハンドミキサーで泡立てる。残りの砂糖を1/2量加え、泡が細くなるまで泡立てる。残りの砂糖を加え、生地がリボン状に落ちて表面に止まるくらいまで泡立てる。
- 3 薄力粉を加え、手早く底から持ち上げて切るように混ぜる。
- 4 1のバター・牛乳を3に回し入れ、手早く底から持ち上げて切るように混ぜる。
- 5 クッキングシートを敷いた天板に生地を流し入れ、平らにならす。
- 5cmの高さから3度落として空気を抜き、180℃に予熱したオーブンで10~15分焼く。
- 6 オーブンから取り出して、10cmの高さから1度落とす。天板から外し、ケーキクーラーの上などで冷ます。粗熱がとれたら、クッキングシートをはがす。ラップで包んで冷ます。
- 7. ボウルにクリームチーズ・みりん風を入れ、泡立て器で混ぜる。
- 8. 別のボウルに生クリーム・みりん風を入れハンドミキサーで8分立てにする。
- 9. 【7】・【8】を混ぜ合わせる。
- 10. スポンジをコーヒー液に浸す(約30秒)。
- 11. 器に【9】・【10】・ブルーベリーを交互に重ね、冷蔵庫で冷やし固める。
- 12. ココアパウダーを茶こしてふるう。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分	
202 kcal	3.6 g	11.7g	19.7g	57mg	49mg	0.2g	



ベリーティラミス(ビスケットver.)

ポイント

ビスケットで手軽に
ティラミスを作りま
しょう!



材料(5人分) 作り方

- | | | |
|----------|------|--------------------------|
| ビスケット | 100g | 《下準備》クリームチーズは室温に戻す。 |
| クリームチーズ | 100g | 1. インスタントコーヒーは熱湯で溶き、みりん風 |
| みりん風調味料 | 25g | を加えておく(コーヒー液)。 |
| 生クリーム | 45g | 2. ボウルにクリームチーズ・みりん風を |
| みりん風調味料 | 25g | 入れ、泡立て器で混ぜる。 |
| (コーヒー液) | | 3. 別のボウルに生クリーム・みりん風を |
| 粉末コーヒー | 2g | 入れ、ハンドミキサーで8分立てに泡立てる。 |
| 熱湯 | 15g | 4. 【2】・【3】を混ぜ合わせる。 |
| みりん風調味料 | 54g | 5. ビスケットをコーヒー液に浸す(約30秒)。 |
| ココアパウダー | 0.1g | 6. 器に【4】・【5】・ブルーベリーを交互に |
| 冷凍ブルーベリー | 20g | 重ね、冷蔵庫で冷やし固める。 |
| | | 7. ココアパウダーを茶こしてふるう。 |

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分	
302 kcal	3.5 g	18.8g	28.9g	72mg	46mg	0.4g	



レモンケーキ

ポイント

レモンを使用しているので
甘いものが苦手な方でも
美味しくいただけます



材料(8人分)

薄力粉 120g
 砂糖 80g
 ベーキング
 パウダー 4g
 卵 100g
 油 60g
 レモン 25g
 はちみつ 20g

作り方

- 1、薄力粉・砂糖・ベーキング
パウダーをボウルに入れて
泡だて器で混ぜる
- 2、レモンを細かく切りはちみつに
漬け、600Wで1分レンジで温める
- 3、卵・油・2を入れ、ゴムベラで
さっくり混ぜる
- 4、3を型に入れ、トントンと落として
空気を抜き、170℃に予熱した
オーブンで30分焼く
- 5、レモンの表面を削って皮を
上に散らして完成

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	塩分	
191 kcal	2.8 g	9.0g	23.9g	57mg	51mg	0.1g	