

いちごのショートケーキ



歯ごたえのある新鮮ないちごを使って、本格いちごショートを楽しみましょう。

《直径15cmのケーキ1台分》

いちご	15粒程度
スポンジ	
卵	2個
グラニュー糖	60g
薄力粉	60g
無塩バター	20g
シロップ	
グラニュー糖	20g
水	80cc
ラムホワイト	10cc
ホイップクリーム	
生クリーム	200cc
グラニュー糖	20g

【1/8カット エネルギー 225kcal 塩分 0,18g 1食分110円】

塩チョコレートサブレ



お塩がアクセントになり、甘ったるくなくコクのあるサブレが楽しめます♪

《材料：24枚》

バター	50g
チョコレート	30g
砂糖	30g
塩	小さじ1/4
薄力粉	100g

サクサク食感のサブレ★塩を加えて、塩は岩塩など、粒子があらめのものを選びましょう★

【エネルギー 256kcal 塩分 0,58g 1食分38円】

ハートのフィナンシェ



《材料：12個分》

無塩バター	70g
卵白	60g (約2個)
三温糖	65g
薄力粉	55g
サラダ油	少々

- 1 下準備 バターを湯煎にして、溶かしておく。薄力粉はふるっておく。ケーキ型にオーブンシートを張る。オーブンを170℃に余熱をかける。
- 2 卵を40℃のお湯で湯煎しながらハンドミキサーで泡立て、グラニュー糖を3回に分けて加え、もったりするまでよく泡立てる。⇒爪楊枝を1.5cmほど挿してみても、倒れない程度にしっかりと泡立てる。
- 3 薄力粉を加え、へらをゆっくりと動かしながら「の」の字を書くように生地を底からすくって、上にかぶせる動作をボールを回しながら繰り返す。⇒薄力粉が見えなくなってから、ゆっくりと15回ほど混ぜる。
- 4 十分に溶かしたバターを加え、「の」字を書くようにさっくりと混ぜる。
- 5 170℃のオーブンで、25～30分焼く。
- 6 焼きあがったら、型から出して粗熱をとり、乾燥しないようにラップで包むか密封容器に入れる。
- 7 いちごはヘタをとって、水洗いし、水気をとる。飾り用の8個と残りのいちごは、スライスしておく。
- 8 水と砂糖を沸騰させ、冷めてからキルシュ酒を加え、シロップを作る。
- 9 スポンジは、表面の焼き目の部分をおとし、半分の厚さにスライスする。
- 10 スライスして残ったスポンジを細かくちぎってザルでこし、ケーキクラムを作る。
- 11 スポンジにシロップを塗る。
- 12 間にホイップクリームとスライスしたいちごを挟み、サイドにはみ出したクリームで隙間を埋める。
- 13 全体をクリームでおい、側面・上を整える。
- 14 表面に8等分のすじをつけ、星の口金で、ホイップクリームを絞り、いちごを飾る。
- 15 ケーキクラムを裾の部分につける。

下準備

- ◎バターを室温でやわらかくしておく。◎薄力粉・砂糖はそれぞれふるっておく。◎チョコレートは粗く刻み、湯煎にして、溶かしておく。◎オーブン皿にオーブンシートを敷く。
- 1 ボールにバターを入れ、泡たて器でクリーム状に練る。湯煎で溶かしたチョコレートを加えて混ぜる。
 - 2 砂糖を2～3回に分けて加え、白っぽくふんわりするまで混ぜる。塩を加えて混ぜる。
 - 3 ゴムべらにかえて、薄力粉を加え、粉気がなくなるまで切るように混ぜる。厚手のポリ袋に入れて、袋の上から麺棒で5ミリ厚さにのばす。冷蔵庫で1時間以上寝かせる。
 - 4 オーブンの余熱をスタートさせる。ポリ袋を切り開き、抜き型にサラダ油少々(材料外)をつけ、生地をぬく。オーブン皿に並べる。
 - 5 残った生地はひとまとめにし、再びのばして抜く。これを繰り返して、約24個作る。(生地が扱いにくくなったなら、いったん冷蔵庫で冷やす。)
 - 6 フォークを生地の厚みの半分程度まで刺して、穴をあける。
 - 7 170℃(ガスオーブンなら160℃)のオーブンで約15分焼く。焼けたら静かに網などの上で冷ます。

【1人あたり(2個)エネルギー 176kcal 塩分 0,05g 1食分 30円】

昔ながらのかきもち



《餅：4個分》

切り餅	4個
青のり	適量
塩	適量

前もって、しっかり乾燥させるのがポイント★

【1人あたり エネルギー 118kcal 塩分 0,5g 1食分35円】

準備

- 1 切り餅を横長におき、3～4ミリ厚さに切る。(包丁の峰に手を添え、上から押し切るようにする。)
- 2 ザルなどにのせて、風通しのよいところに置き、乾燥させる。(2～3日)※乾燥させた状態で長期保存可能。乾燥期間が長いほど、焼き時間は長くなるが、よりサクサクした食感になる。

作り方

- 1 オーブントースターにアルミホイルを敷く。(餅が落ちないように受け皿があれば、使ってもよい。)
- 2 餅をのせ、時々返ししながら、焼き色がつくまで、15～20分焼く。
- 3 取り出して、青のり・塩各少々をふる。

黒糖しょうが湯



《材料：1人分》

しょうが	20g (皮つき)
黒糖	大さじ1 (粉末)
湯	150ml

生姜の辛味が強いので、加減してください！

【1人あたり エネルギー 48kcal 塩分 0g 1食分17円】

- 1 しょうがは、飾り用に薄切りを1切とりおき、皮ごとすりおろす。
- 2 湯のみに、1のしょうがと黒糖を加え、熱湯を注いで、混ぜる。