



栄養価 (1人分)

エネルギー	263kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	4.9g
炭水化物	51.6g
糖質	50.0g
食物繊維	1.6g
食塩相当量	0.2g

富士山ケーキもっちりカヌレ仕立て

カヌレの見た目も食感も楽しんでほしいという思いから、カップケーキでカヌレの力強い食感や独特な形を再現しました。カヌレの形を活かして富士山をイメージし、さらに周りを赤くすることでインスタ映えも狙いました。

材料(2人分)

ケーキ

ホットケーキミックス	32g
絹豆腐	60g
白玉粉	22g
卵	16g (1/3個)
砂糖	12g
サラダ油	4g (小さじ1)

黒蜜	6g (適量)
ハチミツ (適量)	6g (適量)

ケーキソース

ヨーグルト (水切り)	12g (大さじ1弱)
卵白	6g
砂糖	8g (小さじ2杯半)
レモン汁	1.6g (適宜)

飾り

ココアパウダー	少々
桃缶 (汁きり、スライス)	80g
リンゴ (皮むきスライス)	52g (約1/4個)
ストロベリーソース	2g (お好みで)
水	40g (大さじ2杯半)

いちご (刻む)	6g (お好みで)
ストロベリーソース	10g (お好みで)
セルフィーユ	0.4g (お好みで)

手順

*オーブンを170℃に温めておく。

- 1 **〈飾り〉** リンゴは水、ストロベリーソースとともに水分がなくなるまで煮て、粗熱を取る。
- 2 冷めたら4枚を重ねて丸め花形をつくる。桃缶も同様に花形に。
- 3 **〈ケーキ〉** 黒蜜とハチミツはあらかじめ混ぜ合わせておく。
- 4 ボウルに絹豆腐、白玉粉をいれつぶしながらよく混ぜる。
- 5 4に卵、砂糖、サラダ油を加えて混ぜる。よく混ぜたらホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなったらカップに入れる。
- 6 170℃のオーブンで15分焼く。焼きあがったら粗熱を取り3を表面に塗る。
- 7 **〈ケーキソース・仕上げ〉** ケーキソースの卵白はハンドミキサーで泡立て、白くなったら砂糖を3回くらいに分け入れ、泡立てる。角が立ったらレモン汁とヨーグルトを加える。
- 8 お皿にケーキをのせ、ココアを振り、飾りの果物などを添え、ソースをかけて完成。

エームサービス株式会社からのコメント

冠雪した富士山をイメージしたもちもちケーキ。バラに見立てて添えた果物がインスタ映え間違いなし★ ケーキに塗った香りづけの黒蜜とハチミツは、カヌレの蜜餞(みつろう)をイメージしています。生地にパナラエッセンスやラム酒を加えて焼くとより本格的な味わいに。フルーツソースを加えて煮るかわいらしい色合いのリンゴに、桃缶も白桃と黄桃を使うとより華やかになります。その他の果物も火を通すか、細かく刻むことでより食べやすい一品に。ソースのヨーグルトの水切りが手間であれば、ギリシャヨーグルトで代用できます。

太田裕子先生のワンポイントアドバイス

ホットケーキミックスは脂肪をあまり含まず、お菓子だけでなく料理にも用いることができます。レシピもたくさん出ているので余ったホットケーキミックスはご自身の体調に合わせた食材を加えて別のお菓子や料理などにも利用してみましょう。