

Cream Cheese Bouchée

*Fellow Food Health Care

October
2016

低糖質！

10月号

クリームチーズブッセ

No.2

15分で出来る簡単デザート！

作成時間.....15分
■ 約15個分
カロリー.....554.8kcal
塩分.....1g
糖質.....3.3g

■ 材料 約15個分

《生地》
卵黄.....2個
卵白.....2個
ラカントホワイト.....20g
おからパウダー.....10g
《フィリング》
生クリーム.....70g
ラカント(液体).....10g
クリームチーズ.....90g
レモン果汁.....小さじ1

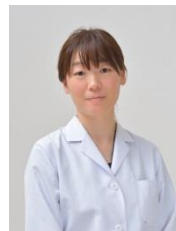
■ 作り方

《生地》
1 卵白にラカントホワイトを少しずつ加えて10分立てのメレンゲを作る
2 “1”に卵黄を加えて混ぜる
3 “2”におからパウダーを少しずつ加えながら気泡を潰さないようにさっくり混ぜる(オーブンを170度に予熱する)
4 生地を絞り袋に入れ、オープンシートの上に少し厚めの直径4cm程度の円形になるように絞り出す
5 オーブンで約15分焼く
6 生地が焼けたらへらでシートから外しておく
《フィリング》
1 生クリームを9~10分立てにする
2 別のボウルにクリームチーズ・ラカント(液体)レモン汁を練り、ポマード状にし“1”のホイップクリームと混ぜ合わせる
《仕上げ》
生地が冷めたらフィリングを挟み完成

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ブッセはフランスで作られたお菓子であり、焼き菓子にクリームなどを挟んで食べる洋菓子です。一般のブッセには、小麦粉やグラニュー糖が使われていますが、この低糖ブッセにはラカントを使用しています。ラカントは、血糖値を上げない天然甘味料です。また、小麦粉の代わりにおからパウダーを使い糖質を極力抑えたブッセです。必須アミノ酸を含んだ栄養豊富な卵タンパク質やカルシウムが豊富なクリームチーズで美味しく栄養補充できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



甘くておいしい！
生地のふんわり感がとても良い。

豊橋ハートセンター 循環器内科
中川香 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

卵白をしっかり泡立てキメの細かいメレンゲを作ることで、焼き上がりのふんわりした食感に仕上がります。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐

作成：株式会社フェロー
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>