

ヘルシーな野菜スイーツ 枝豆とさっぱり味のクリームがベストマッチ

枝豆クリームサンド



【1人分野菜量】10g



【1人分栄養価】

エネルギー	163Kcal
脂質	8.5g
塩分	0.2g

材 料（8人分）

ホットケーキの粉	150g
卵	1個
サラダ油	小さじ1/2
牛乳	100ml
枝豆（茹でてさやから出したもの）	80g
プレーンヨーグルト	50g
生クリーム	50g
グラニュー糖	小さじ2

作り方

- ① ボウルに卵、牛乳、サラダ油を入れてよく混ぜる。ホットケーキの粉をふるいながら加え混ぜる。
- ② 耐熱容器（バット）に油を薄く塗り、クッキングシートをしいて①を流し入れる。
- ③ 蒸し器に入れて強火で15分蒸す。（電子レンジの場合は約3分）
- ④ ヨーグルトはボウルを受けたザルに入れて冷蔵庫に30分以上置いて水切りをする。
- ⑤ ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れて冷やしながらかき立てにホイップし、④を混ぜ合わせる。
- ⑥ 枝豆は塩茹でてさやから出して粗くつぶし⑤のクリームに混ぜる。
- ⑦ 蒸しケーキを半分の厚さに切り、⑥のクリームをはさみ人数分に切り分ける。

▼料理のポイント

クリームチーズの代わりにプレーンヨーグルトを水切りし、カロリーダウンしました。甘味を抑えた酸味のあるクリームと枝豆が合います。

▼枝豆の栄養

ビタミンB1が豊富です。

ビタミンB1は糖質の分解を助け、疲労回復効果があります。