

Toushitsuoff-style 莓💖ダクワーズ



サイズ

ハート型(5×5.5cm高さ1.5cm)14個分



糖質量

134kcal 8.6g(ラカントなどの糖質を除いた糖質量3.2g)/1個



レシピ制作

糖質オフスタイル協会/安田洋子

材料

～莓のダクワーズ～

- ・卵白 100g(3個)
- ・ラカントホワイト 25g
- ・塩 ひとつまみ
- ・大豆粉 10g
- ・アーモンドパウダー 60g
- ・ストロベリーパウダー4g
- ・あまみちゃん

～莓のバタークリーム～

- ・牛乳 30g
- ・ラカントホワイト 10g
- ・卵黄 1個
- ・いちごピューレ 50g
- ・無塩バター 50g

～飾り～

- ・フリーズドライフレーク
(フランボワーズ) 適量



準備

- ・無塩バターは冷蔵庫から出して、やわらかくしておく。
- ・大豆粉とアーモンドパウダー、ストロベリーパウダーは振るっておく。
- ・オーブンを180℃に予熱しておく。

作り方

～莓のダクワーズ～

1. 卵白にラカントホワイト小1と塩を加えてハンドミキサーで泡立て、残りのラカントホワイトも数回に分けて加え、しっかりとしたメレンゲを作る。
2. ①のメレンゲに振るっておいた粉類を加えゴムベラでさっくりと混ぜ、全体が混ざり切らない程度で絞り袋に入れる。
3. オーブンシートを敷いた天板に型をのせ②を絞り入れ、表面をスパテラで平らに均して型を外す。同様に残りの生地も全て行う。
4. ③の表面に「あまみちゃん」を茶漉しで振るいかけ、予熱したオーブンで10分焼く。
5. 焼き上がったら、すぐに天板からおろし、冷めたらオーブンシートから外す。
6. ダクワーズの生地の上に莓のバタークリームを絞り込みサンドする。

～莓のバタークリーム～

1. 鍋にいちごピューレを入れて中火で加熱し、ゴムベラで混ぜながら煮詰めて20gのジャムにする。
2. 牛乳とラカントホワイトを鍋に入れ、沸騰させる。
3. ボウルに②と卵黄を入れ泡立て器で混ぜ、それを鍋に戻してもう一度火にかける。
5. ④を沸騰前まで加熱し、10秒火にかけ10秒外し混ぜる。とろみがついてきたら、5秒火にかけ、5秒外しながら混ぜる。茶こしで漉し、氷水で冷やす。
6. バターをポマード状に泡立て器で混ぜ、①を加えて混ぜる。
7. ⑥に⑤を少量ずつ入れ、泡立て器で混ぜる。(この時、ゆるい様なら氷水につけながら行う)
8. ⑦を絞り袋に入れて、常温で置いておく。