

# ロールケーキ

【材料】（3個分）

スポンジ生地（15×15cm型）※クッキングシートで作成してもよい

* クリームチーズ	18 g
* 生クリーム	15 g
○ 卵黄	30 g
○ パルスweet	2 g
* 大豆粉	6 g
● 卵白	48 g
● パルスweet	2 g
ホイップクリーム	
★ 生クリーム	150 g
★ パルスweet	4.5 g



【作り方】

- 1、クリームチーズと生クリームを滑らかになるまで泡だて器で混ぜる。
- 2、別のボウルに○を合わせ、白っぽくマヨネーズ状になるまでハンドミキサーまたは泡だて器で泡立てる。オーブンは170℃に予熱しておく。
- 3、1に2を入れ、泡だて器に混ぜ合わせる。そこに大豆粉を入れヘラでさっくりと混ぜる。
- 4、別のボウルに●を合わせ、角が立つまで泡立てメレンゲを作る。  
（ボウルを逆さにしても落ちてこなかったらOK）
- 5、3に4をスプーンをスプーン1杯程度混ぜ合わせ、なじんだらB18残りの4をすべて入れ泡をつぶさないようにヘラでさっくり混ぜる。
- 6、型に流しいれ、170℃のオーブンで13～15分加熱する。
- 7、★を合わせ角が立つまで泡立て、ホイップクリームを作る。
- 8、生地が焼けたら冷ましてから2.5cmずつ縦に6等分にし、15×2.5cmの棒状になったもの2つで筒状にして中にホイップクリームを入れて完成。

【栄養価】	1個当たり
エネルギー量	278 kcal
糖質	2.2 g
ケトン比	3.1 : 1

(使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります)

【ケトン比を3.0:1にするには…】

- ・1個当たりの★生クリームを43gに変更するとケトン比が3.0:1になります。

【一言メモ】

大豆粉以外にも、ケトンフォーミュラや小麦粉でも作成できます！

①大豆粉6gをケトンフォーミュラ9gに変更した場合、

1個当たり	エネルギー量	291kcal
	糖質	2.2g
	ケトン比	3.03 : 1※

※ケトン比を3.0:1にするには★生クリームを28gへ変更

1個当たり	エネルギー量	201kcal
	糖質	1.5g

②大豆粉6gを小麦粉4.5gに変更した場合、

1個当たり	エネルギー量	275kcal
	糖質	3.0g
	ケトン比	2.91 : 1※

※ケトン比を3.0 : 1にするには★生クリームを58gへ変更

1個当たり	エネルギー量	307kcal
	糖質	3.2g