



糖質70%オフ ワンボウルでできる

低糖質クリスマスケーキ



材料
4~6人分 (15cm丸形1台分)

スポンジケーキ

全卵	3個
顆粒低カロリー甘味料	60g
大豆粉	30g
アーモンドプードル	30g
ベーキングパウダー	3g
溶かしバター(無塩)	20g

デコレーション

生クリーム	200ml
顆粒低カロリー甘味料	15g
お好みのフルーツなど (今回は以下のもので作成)	
※いちご	9個
※ブルーベリー	6個
※ミント	適量

下準備

オーブンは170度に予熱し、型の底にのみ、クッキングシートを敷きます。

- ①ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーの低速で解きほぐします。ほぐれたら低カロリー甘味料を加え、ハンドミキサーの高速で白くもったりとするまで混ぜ合わせます。
- ②大豆粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダーを振り入れ、さっくりと混ぜ合わせます。
- ③溶かしバターをゴムベラにつたわせながら入れ、ゴムベラで全体になじむまで混ぜ合わせます。
- ④型に流し入れ、10cmほどの高さから数回落とし、空気を抜きます。
- ⑤170度のオーブンで30分、焼き色がつくまで焼きます。粗熱が取れたら型から外します。**スポンジケーキ完成**
- ⑥ボウルに生クリーム、低カロリー甘味料を加え、氷水にあてながらハンドミキサーで8分立てまで泡立てます。**生クリーム完成**
- ⑦スポンジケーキに生クリームを塗り、お好みのフルーツで飾れば出来上がり!

今回は小麦粉→大豆粉とアーモンドプードル、砂糖→人工甘味料へ変更する事で、糖質70%オフ、カロリーオフを実現!

一般的なショートケーキ(果実なし)の場合 ※1/8ピース
327kcal/タンパク質7.1g/脂質13.8g/炭水化物43.6g(糖質44g/食物繊維0.6g)/塩分0.2g

糖質70%オフ!?低糖質クリスマスケーキ(果実なし)の場合 ※1/6ピース
257kcal/タンパク質6.7g/脂質24.2g/炭水化物16.1g(糖質14.9g/食物繊維1.2g)/塩分0.2g



糖質オフデコレーション

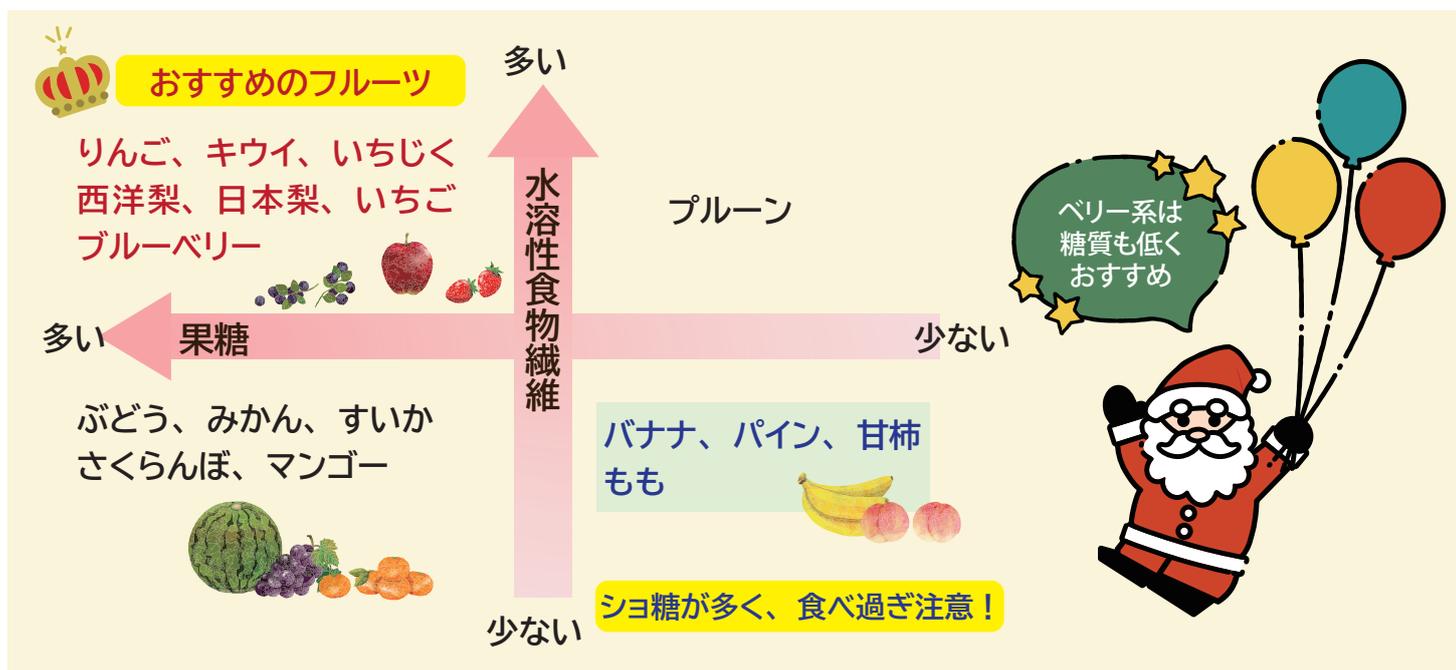


1 缶詰はNG! 食物繊維が多く、糖質が低い、生のフルーツがおすすめ

糖質の吸収を穏やかにするものには水溶性食物繊維があります。糖質と一緒に水溶性食物繊維を摂取すると、糖質を少しずつエネルギー源として使うことができ、血糖値の急激な上昇を抑えることが可能です。

また糖質はその種類によって血糖値への影響が異なります。果糖はブドウ糖やショ糖と比べて、食後の血糖値が上がりにくい糖質です。果糖、ブドウ糖、ショ糖が含まれている量は果物によって異なります。

つまり果糖の比率と水溶性食物繊維がともに多い果物がお勧めの果物となります。ただし、エネルギー源として使い切れなかった糖質は中性脂肪として蓄積されてしまうため、摂りすぎには注意が必要です。



2 砂糖を多く含むパウダーやトッピング、マジパンや砂糖菓子は避ける

デコレーションに砂糖などを使用したパウダーやトッピングを用いる場合は少量に抑えましょう。またマジパンや砂糖菓子はNG。使用するなら糖質の少ないココアや抹茶などが好ましいです。最近では野菜や果物の甘味で作られたパウダーもあります。

他に食感にアクセントを加えられるアーモンドなどをトッピングしても良いと思います。ナッツ類はいずれも糖質が少ない食材です。ただし、脂質が多いためカロリーは高めなので、食べすぎには注意しましょう。



公式インスタグラムにて、低糖質クリスマスケーキデコレーションを紹介しています。

- ① いちごのショートケーキ (265kcal、糖質16.4g:1/6ピース)
- ② ラズベリークリームのリヤケーキ (260kcal、糖質15.4g:1/6ピース)
- ③ オレンジとマンゴーのココアケーキ (278kcal、糖質18g:1/6ピース)
- ④ むらさき芋とナッツのケーキ (295kcal、糖質16g:1/6ピース)

どれも簡単なデコレーションです。食べ過ぎることも多いシーズンなので、オーバーカロリーや糖質の摂りすぎを防ぐためにも、今年のクリスマスはぜひ低糖質クリスマスケーキを作ってみてくださいね!

公式インスタグラムをフォローしてね!

