

アレルギーのお子さんが食べられるケーキ!

vol.6年報/2011.09.01発行

昨年からアレルギー外来にて管理栄養士の先生による栄養指導を行っております。今回は、その管理栄養士の先生考案の卵、小麦、牛乳の除去中の子が食べられるアレルギー用のケーキのレシピを紹介してみたいと思います。

クリニックでは、子ども達に素材本来の味の分かる子に育っていただきたいと願っています。

今回のケーキは素材の味を生かしたケーキですのでアレルギーのある子もそうでない子にも食べていただきたいです。ご家庭でチャレンジしてみてください。

お店のケーキとは違いますが
間違いなく美味しいですよ。



オレンジ・ソイ・ゼリーケーキ



オレンジをブルーベリーや苺などに
変えてもおいしくいただけます



材 料

スポンジ (30cm鉄板1枚)

・長いも (すりおろし)	130g	A
・きび砂糖	40g	
・豆乳	大さじ7	
・米の粉	100g	
・ベーキングパウダー	小さじ2弱	B
・重曹	2g	
・バニラエッセンス	5~6滴	

ゼリー

・オレンジ (荒みじん切り)	1/2カップ	A
・オレンジ (ミキサー)	1/2カップ	
・てんさい糖	95g	
・レモン汁	大さじ2.5	
・豆乳	250ml	B
・ミルフィー	200ml	
・ゼラチン	大さじ1	

飾り用

・水	1カップ
・てんさい糖	小さじ1
・レモン汁	小さじ1
・粉寒天	2g
・オレンジ	適量

作り方

- ① **スポンジケーキを作る。** Aをボールに入れて混ぜ、別のボールでBを混ぜる。AにBを加えバニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ② クッキングシートをひいた鉄板に流し入れ、180℃で15分焼く。
- ③ 焼けたら型から出し、固めにしぼったガーゼをしぼらく置いて乾燥を防ぐ。
- ④ 15cmのケーキ型で円形に型をぬく。
- ⑤ **ゼリーを作る。** Aを混ぜてレンジで3分加熱する。
- ⑥ Bを別のボールで混ぜ、レンジで4分加熱する。
- ⑦ ⑤と⑥を混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑦を型に流し入れ、少し固まってきたら④のスポンジをのせて冷やし固める。
- ⑨ **飾り用のゼリーを作る。** 水・てんさい糖・粉寒天をボールで混ぜて7分加熱し、レモン汁を加えて混ぜ、バットに流して冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑩ ⑧を型から抜き、⑨と飾り用のオレンジを盛り付ける。

We make it a point to provide you with the very best medical treatment, through love and a true heart we build a confidential relationship with our patients.

アレルギーのお子さんが食べられるケーキ!

vol.6年報/2011.09.01発行



材 料

スポンジケーキ (30cm鉄板1枚)

・長いも (すりおろし)	130g	A
・きび砂糖	40g	
・豆乳	大さじ7	B
・米の粉	100g	
・ベーキングパウダー	小さじ2弱	
・重曹	2g	
・バニラエッセンス	5~6滴	

イチゴのムース (15cmケーキ型)

・苺	250g (1パック)
・きび砂糖	90g
・レモン汁	1個分
・ゼラチン	10g
・絹ごし豆腐	110g
・豆乳	100ml
・ココナッツミルク	150ml
・苺 (好みで細かく乱切り)	適量

クリーム

・絹ごし豆腐	130g	A
・ムースで残った100mlのミルク		
・ココナッツミルク	125ml	
・きび砂糖	35g	
・コーンスターチ	15g	
・バニラエッセンス	6滴	
・ゼラチン	2g	
・飾り用の苺	適量	

下準備

ムースとクリームに使う豆腐は一緒にレンジに2分30秒かけ、ガーゼまたはキッチンペーパーで包み、重しをして水切りする。その後、ミキサーにかける。

作り方

- ① **スポンジケーキを作る。** Aをボールに入れて混ぜ、別のボールでBを混ぜる。AにBを加え、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ② クッキングシートをひいた鉄板に流し入れ、180℃で15分焼く。
- ③ 焼けたら型から出し、固めにしぼったガーゼをしばらく置いて乾燥を防ぐ。
- ④ 15cmのケーキ型で円形に型を2枚ぬく。
- ⑤ **ムースを作る。** ゼラチンを水大さじ4でふやかしておく。
- ⑥ 苺はミキサーにかけて砂糖とレモン汁を加え、ボールに移す。
- ⑦ 下準備した豆腐に、豆乳とココナッツミルクを加えて泡だて器でよく混ぜる。
- ⑧ ⑤のゼラチンを湯煎にかけて溶かし、⑥に加えて混ぜる。
- ⑨ ⑦の内250mlを⑧に加えて混ぜ、ラップをひいた型に半量流し入れる。
- ⑩ 固まりかけたら乱切りにした苺を散らし、スポンジを重ねる。
- ⑪ ⑨⑩を繰り返して2層にし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑫ 下準備した豆腐、Aを加えて泡だて器でよく混ぜる。ゼラチンは小さじ2の水でふやかしておく。
- ⑬ 鍋に⑫を入れて中火にかけ、混ぜる。10秒程度ふつつつさせて火を止める。
- ⑭ ⑬の内、2/3をボールに移し、粗熱を取る。
- ⑮ ゼラチンを湯煎にかけて溶かし、残り1/3のクリームに加える。
- ⑯ ホイップ用の絞り出し袋に⑮を入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑰ 熱が取れた⑭をケーキの周りに塗り、⑯でデコレーションする。好みで果物を飾る。