

# ダイエット シフォンケーキ

★シフォンケーキ型 [13cm] 1個分 (百均などで買える紙型です。)  
★シフォンケーキ 1個 = 720 kcal ★1人当り 1/8切れで90kcal



## 作り方

3月は、ひな祭り、卒園・卒業式、送別会…食卓へのケーキの登場回数が何かと増える月かもしれませんね。体重が気になるあなた、メタボが気になるあなた、あるいは春休み中にお子さんと、このダイエットシフォンケーキ作りに挑戦されてはいかがでしょうか？

(栄養管理室 森谷 尚子)

## 材料

### [卵黄生地]

- 卵黄…………… 2個分
- マービー (液状) …… 60g
- サラダ油…………… 30g
- 水…………… 45cc
- バニラエッセンス… 適宜

### [a]

- 薄力粉…………… 55g
- ベーキングパウダー… 3g

### [メレンゲ]

- 卵白…………… 3個分
- 塩…………… 少々
- 粉寒天…………… 4g  
(4gで食物繊維3.3g)

## 事前準備

- 卵黄 (2個) と卵白 (3個) の二口に分けておきます。
- 薄力粉・ベーキングパウダーを混ぜ振るっておきましょう。
- オーブンを170度に予熱しておきます。



●卵黄生地を作りましょう。(大きめボールにて作ります。最後にみんな合わせます。)

①ボールに卵黄とマービーを入れ、泡だて器で白っぽくなるまですり混ぜます。

②①の中にサラダ油を少しずつ加えまぜる。(分離しないように)

★サラダ油に代わり、αリレン酸の多いオリーブ油・えごま油もいいですよ★

③②が完全に混ぜたらその中に水を少しずつ混ぜ、バニラエッセンスを加えましょう。(分離しないように)

★抹茶・紅茶・コーヒー味にするときは、水の代わりに濃いめのお茶に替えるといろいろの味が楽しめます★

④③の中に (a) の粉をもう一度ふるいながら、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜましょう。

●メレンゲをつくります。

★ここからは、途切れないように作業を行います★

①ボールに卵白3個分を入れ泡立てます。(ハンドミキサーがあると便利) (ツノが立っておじぎをしないうらいまで)

②①に塩ひとつまみと粉寒天を入れ、もう一度泡立てます。

●合わせ作業

①卵黄生地の中に、メレンゲを半分入れ、泡立て器でしっかりと混ぜる。

②残りのメレンゲを加え、泡立て器でさっくりと混ぜる。

③シフォンケーキ型に流し入れ、170度で35分焼く。

④焼きあがったらすぐに瓶などにさし、さかさまにのせ冷ます。完全に冷めるまでそのままにしておく。早く抜くとつぶれます。

★手にはいればトレハロースを3g入れるとしっとりできあがります。★



3月の『花の会』の活動のほんの一部(!?)です。ご来院時、探してみてくださいね。

## 今月のイチオシ

## 医療福祉相談室だより

医療福祉相談室には小さな図書コーナーがあります。

子どもの病気(難病・発達障害・こころの病気)に関するものから、介護する側・される側、子育てのヒントになる本、話題の本などおいています。ソーシャルワーカーが面接中の時はお部屋に入れませんが、それ以外はいつでもかまいませんので外来・入院を問わずふらりのぞいてください。

### 「生きて死ぬ智慧」《柳澤桂子／小学館》

著者は、元来、生命科学者です。

1969年から激しい嘔吐と腹痛、頭痛、めまい、傾眠などの苦しい症状が続き、寝たり起きたりの生活を送っていました。1999年によく周期性嘔吐症と診断され、2004年には脳脊髄液減少症の診断も受けています。著者は闘病生活の傍ら、執筆活動を始めました。

この本は、「般若心経」の現代語訳です。わずか262文字の短いお話ですが、「空」…我々は宇宙の粒子の一部であって、あなたも私もない、一元的な世界に存在すること…がわかりやすく詠われています。

(ソーシャルワーカー 高村 純子)