

3月
行事食

【ひな祭り】エネクイックの いちご甘酒クリームケーキ

調理時間

10分



エネクイック



材料【1人分】

スポンジケーキ	40g
[A] 甘酒	10g
いちごジャム	10g
エネクイック	8g
いちご	1/2個
粉糖	少々

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
142kcal	3.5g	3.0g	27.5g	0.5g

作り方

下準備

スポンジケーキを好みの形に切り、同じくらいの厚さで2枚用意する。

- 1 ボウルに【A】を入れてよく混ぜ、絞り袋に入れる。
- 2 スポンジケーキ1枚に①を丸く絞り、残りのスポンジケーキを重ねる。その上に粉糖をかけてさらに①を絞り、いちごを飾る。

管理栄養士からのPOINT!

ひな祭りの飲み物として知られる甘酒は、元々は白酒を飲んで邪気を払っていたのが始まりで、子供でも飲めるように甘酒が代用されるようになったそうです。エネクイックと甘酒で作るクリームは、いちごジャムを混ぜて春らしいピンク色のクリームです。スポンジケーキに挟んだり、市販のロールケーキに絞っても、手軽にひな祭り気分が味わえます。