



フィナンシェ

ポイント

- ・手作りすることにより、保存料などを使用せず作れるのでリンが低く抑えられます。
- ・焦がしバターが香りよく、エネルギーをしっかりとれるお菓子になっています。

材料(6個)

米粉…………… 大さじ3(27g)
 アーモンドパウダー… 大さじ4(36g)
 卵白…………… 2個(76g)
 はちみつ…………… 大さじ3/4(15g)
 砂糖…………… 大さじ3と1/3(30g)
 バター(食塩不使用) …………… 50g

お料理の下準備

- ・オーブンを180℃に予熱しておく。
- ・材料はそれぞれ計っておき、米粉とアーモンドパウダーは合わせてザルでふるっておく。
- ・焦がしバターの鍋を急冷するため、水を大きめの容器に用意しておく。

作り方

- ① ボウルに卵白、はちみつ、砂糖を入れ、泡立てないようにへらでゆっくり混ぜる。
- ② ①にふるっておいた米粉とアーモンドパウダーを入れ、泡立てないようにへらで混ぜる。
- ③ 鍋にバターを入れ、弱火～中火くらいで温め、焦がしバターを作る。
バターが大きい泡状から細かい泡状に変わり、キツネ色になるまで加熱したら、鍋の底を水につけ一気に冷やす。焦げが気になる場合はザルでこす。
- ④ ③を②に混ぜ合わせ、型に流し入れる(気泡はつぶす)。
- ⑤ 180℃のオーブンで約20分焼く。表面全体に焼き色が付き、中央に竹串を刺し、竹串に生焼けの生地がついてこなければできあがり。

栄養価(1個分)

エネルギー…………… 147kcal	カリウム…………… 70mg	食塩相当量…………… 0.1g
たんぱく質…………… 2.8g	リン…………… 33mg	水分…………… 13.6g