

米粉のシュトーレン

動物性のアレルギーがある人でも、シュトーレンを味わってもらえるように考えました。

オールスパイスは、シナモンに代用可。

お子さんと一緒に食べるなら、ドライフルーツをオレンジジュースに漬け込んでも○。



198kcal	レシピの対象人数
1本分	8

材料	分量	材料	分量
製菓用米粉	100 g	絹ごし豆腐	75 g
アーモンドプードル	30 g	マーマレードジャム	60 g
ベーキングパウダー	10 g	ラム酒漬けフルーツ	80 g
オールスパイス	2 g	くるみ	40 g
		無臭ココナツオイル	33 g
		粉糖	25 g

栄養成分

1人前：53.8g

エネルギー：198Kcal

食塩相当量：0.2g

作り方

- オーブンを170℃で予熱。
- ポリ袋へ、米粉・アーモンドプードル・オールスパイス・ベーキングパウダーを計り入れて、袋をよく振る。もしくは、ボウルへ計り入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- ボウルへ絹ごし豆腐を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
そこへ、溶かしたココナツオイル25gと、ジャムを入れ、再度よく混ぜる。
- ②の粉類を③のボウルへ入れ、刻んだくるみ・ラム漬けフルーツを入れ、ゴムベラでよく混ぜる。
- 生地を打ち粉をしたまな板などの台の上置き、楕円形を作り、半分に折り、好みの幅と高さにする。手にも分量外の米粉をつけると生地がくっつきにくい。
- 170℃で35分〜焼く。途中焦げるようなら、アルミホイルを被せる。
- 焼き上がったら、熱いうちに溶かしたココナツオイルの残りを生地に塗り、粉糖をかける。
- 冷めたら、ラップで包んで一晩寝かせる。味が落ち着く。
- 切り分ける前に粉糖をかけ、カットしていく。