

乳製品無しの
グルテンフリー クラウドブレッド
豆乳カッテージチーズを使って。



conamonn

乳製品無しのクラウドブレッド

此の頃グルテンフリー食品がとても流行っていて
このクラウドブレッドも粉類を使わないので
小麦粉が体に合わない人に人気な様です。

塩は入れないレシピが殆どですが、これはお好みで。

また糖類もお好みです。

チーズの量は卵1個に対し15～25gとレシピによって様々ですが
特に厳密な決まりは無い様で、少ない方の量にしてあります。

本来の材料は卵とクリームチーズ、ベーキングパウダー、そしてお好みで塩、砂糖。
クリームチーズに代えてカッテージチーズでも構わないのでカロリーカット出来ます。
でも乳製品を避けている場合は、豆乳カッテージチーズでも作れるのです。
豆乳カッテージを作る場合は、クセのない調整豆乳を使うのがお勧めです。

簡単に作るには

調整豆乳に酢を適量回し入れて軽く沸騰させ、固形化した部分を
ガーゼ等を敷いたザルで濾し水気を切れれば出来上がりです。

(硬めにしたい場合はガーゼで包んだ上に重しを乗せておきます。)

<調整豆乳カッテージチーズ>

<https://cookpad.com/recipe/1063751>

<乳製品無しのクラウドブレッド>

<材料>

全卵 3個

BP小さじ1/3

調整豆乳カッテージチーズ 45g

(お好みで 塩 少々)

(糖類 これもお好みで 0～10g)

<作り方>

- ① 調理を開始する前にオーブンを150℃に温めておく。
鉄板にはクッキングシートを敷く。
- ② 卵を卵黄と卵白に分ける。
卵黄とチーズ、塩、砂糖類をよく混ぜて滑らかにする。
- ③ 別の乾いたボールに卵白、BPを入れて良く混ぜ
しっかりと角が立つ位のメレンゲを作る。
- ④ ②のボウルに数回に分けてメレンゲを加え泡を潰さないようにさっくりと合わせる。
- ⑤ クッキングシートにスプーンなどで生地を厚さ1センチ位にして広げる。
- ⑥ オーブンに入れ、20分前後程度焼成。お手持ちのオーブンによって調整を。

★パン代わりにサンドウィッチに使ったり

またケーキのスポンジ風に使ってデザートにしたりして召し上がって下さい。

乳製品無しの グルテンフリークラウドブレッド 豆乳カッテージチーズ
を使って。

<http://p.booklog.jp/book/118320>

著者 : conamonn

著者プロフィール : <http://p.booklog.jp/users/conamonn/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/118320>

電子書籍プラットフォーム : パプー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社 : 株式会社トゥ・ディファクト