



罪悪感なく最高に美味しいをお届けします♥

KOMEHACHI CAFÉ CLASS



ギルトフリーティータイム
【ローショートケーキ】レシピ

komehachi cafeclass

この度は、ギルトフリーティータイム【ローショートケーキ】動画レッスンをご受講いただきありがとうございます。

【ロースイーツ×京とうふ】を使ったハイブリットスイーツで焼かない・砂糖&オイル不使用。栄養価の高い食材なので、むしろ積極的に摂り入れていきたいスイーツをお届け致します。ストロベリーショートケーキはシンプルながら、お誕生日やお祝いに欠かせないケーキです。一度食べたら普通のケーキには戻れなくなりそうな病みつきケーキは、罪悪感なく食べられるのでリラックスタイムや友人とのひとときにぜひ作ってくださいね！

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～
レシピは各自で保管していただきますようお願い申し上げます。komehachicafeclassで教えるレシピやノウハウはご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。その他の目的で使用するのはご遠慮くださいますよう、宜しくお願い致します。

※あえて必要最低限の要点のみで構成されたレシピです。
動画を見て大事な部分はメモを取ってご自身の成長の糧にしていただければと思います☆☆

komehachi独自の ハイブリッドローズスイーツ

ローズスイーツとは…

材料はもちろん、調理過程でも48°C以下の低温調理されたスイーツを指します。食物に含まれる食物酵素は熱（48°C以上）に弱いいため、低温調理することで酵素が生きた状態のまま取り入れることができます。熱に弱い栄養素もそのまま摂取できますので、健康を意識した方にオススメのスイーツです。

ローズスイーツ×京とうふ

ハイブリッドスイーツとして自然食料理研究家minakoが開発した材料にこだわったローズスイーツと京とうふの新しい融合。砂糖・小麦・卵・乳製品不使用に加え、オイル不使用、ナッツも極力使わずに身体に優しく、アレルギーやアトピーの方でもお召し上がりいただけます。簡単に取り組めるので、まずは自分が楽しむことで周りにも幸せが訪れますように！



甘酸っぱくてリラックス 手作りストロベリーティー

材料(2人分)

- 苺 … 4粒
- メープルシロップ…15g
- お好きな紅茶 2人分

冷やして
時間を置くと
紅茶自体が
赤く色づいて
可愛いです♡

作り方

1. 苺を細かくカットする。
2. 1にメープルシロップをかけて浸しておき、紅茶が湧いたらコップへ苺をのせて紅茶を注ぐ。

日常のブログについては、
[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。



ロースイーツ 苺のショートケーキ

材料 (直径10cmの丸型1台分)

【スポンジ】

- 生胡桃 …50g
- 半生ドライデーツ…1粒程度(約5g)

【ショートケーキ用クリーム】

- 京とうふ …200g (水切り前の分量)
- ココナツファイン…50g
- メープルシロップ…30g
- 自然塩 …一つまみ

<トッピング>

- 苺 …4粒程度
- 彩り用ナッツ(ピスタチオ等)…適量
- 苺パウダー …適量

ローズイーツ 苺のショートケーキ

「事前準備」

半日以上前に豆腐をキッチンペーパー等で包み重石をのせて水切りしておく。



作り方

1. スポンジの材料をフードプロセッサーでデーツが細かくなるまで粉碎する(約20秒)
2. 1を2等分しケーキ型にラップを敷き、生地を押し固め冷凍庫へ。もうひとつもラップを敷き同様に作る。
3. 苺を挟むように5mmカットと、飾り用にお好みで分割する。
4. ショートケーキ用クリームをフードプロセッサーへ入れて10秒程度混ぜる。
5. 2の生地の上に半量しきつめ、ラップで上から押え冷凍しておいたスポンジ部の上に重ね、クリームをさらにのせ押し固め冷凍庫へ30分程度入れる。
6. 5の形が出来上がればラップを型から外し、可愛くデコレーションする。



安心食材・機材

生くるみ

農薬が検出されていないものを選んでください。
生は甘くて美味しいです。

京豆腐

様々なメーカーで売られていますが、私が信頼しているのは京とうふ藤野と言うメーカーの八つに切れている木綿豆腐です。
味が濃くとても美味しいです。
男前豆腐さんも国産大豆で非遺伝子組み換えで作られています。
どちらも普通のスーパーで見かけます。



きな粉

最近の大豆は遺伝子組み換え大豆が多く出回っています。特にアメリカ産の大豆はあまりいいとは言えません。国産、非遺伝子組み換えであり、最もおすすめなのは風味の良い黒豆大豆です。

自然塩

一般に使われているものは食塩と呼ばれる精製された塩になります。天日干しされた海のミネラルが詰まった自然塩を摂るようになってから、体調も万全です。
おすすめは【塩こまち】

ブルーノ

マルチブレンダー・フードプロセッサー

komehachiレッスンでは定番のブレンダーとフードプロセッサーです。他のメーカーでももちろん大丈夫ですが、こちらは見た目も馬力も問題なし。

<取扱説明書>

◎要点は動画で細かく説明しております。

要チェック!!

◎冷凍保存可能

お召し上がりの際は、冷蔵庫で半日または常温で約1時間解凍後、お早目にお召し上がりください。

◎お召し上がり分だけをカットする場合

温めたナイフで凍ったままカットして頂きますと綺麗な切り口となります。

◎豆腐の水切りは半日以上しっかり行うことが成功の秘訣です。できれば井や重石などをのせて確実に水分を減らしておいてくださいね！

お好きなアレンジをお楽しみください♡

- マンゴーショートケーキ
- ブルーベリーショートケーキ
- オレンジショートケーキ
- ラズベリーショートケーキ
- アプリコットショートケーキetc.

作ったこと、受講したこと
良かった点などレビューや
LINE・SNS等でメッセージ頂けると
今後の励みにいたします♡