

くるみ入り薬膳のモンブランケーキ



くるみは、脳の形に似ているため、薬膳では、脳の働きを高めて、肌のツヤを保つ食材で、美肌を保った西太后の好んだ食材。

薬膳では、胃腸を丈夫にする働きがあるとされる栗を使った、低カロリーの薬膳モンブランです。



材料(カップケーキ10個分)

- ・マロンペースト・・・160g
- ・生クリーム・・・200ml
- ・ラカント液状(又ははちみつ・・・小さじ2
- ・ラム酒・・・小さじ1
- ・シナモンパウダー・・・少々
- ・全粒粉のクッキー又はクラッカー・・・50g
- ・バター・・・30g
- ・炒ったくるみ・・・10g
- ・甘栗・・・10個
- ・好みのハーブ、くるみ・・・各適量

【作り方】

- ① 全粒粉のクッキーはポリ袋に入れて綿棒で叩き、細かくする。
- ② ①に溶かしバター、細かく切った炒りくるみを加えてよくもみ込むように混ぜ、カップまたは小さめのココットなどに入れスプーンで上から少し押して、冷蔵庫で30分冷やしておく。
- ③ 冷やしている間にマロンクリームを作る。
マロンペーストに五分立てにした生クリーム、ラカント（又ははちみつ）、ラム酒シナモンの順に加えながら良く混ぜる。
- ④ ③をクリーム絞り袋に入れて冷やしておいたカップに搾り出し、最後に甘栗・くるみを乗せ、好みにシナモンを振って、ハーブを飾る。