



ニュージーランド

パブロワ (ニュージーランド)

パリッと焼き上げた甘いメレンゲにさわやかなフルーツを組み合わせます。



栄養成分 1人分

エネルギー	232kcal
たんぱく質	2.4g
カルシウム	36mg
食塩相当量	0.1g

材料

作りやすい分量、5~6個分

卵白	2個分
砂糖	80g

[A]

コーンスターチ、酢	各小さじ1
バニラエッセンス	2~3滴

[B]

明治北海道十勝純乳脂	1カップ
砂糖	20g

好みのフルーツ(大きいものは食べやすく切る)

..... 適量

作り方

- 1 オープンを140℃に予熱し、天板にオーブンシートを敷きます。
- 2 ボウルに卵白を入れて角が立つ程度に泡立て、砂糖を加えてしっかりかたく泡立てます。**[A]**を加えてゴムベラでしっかり混ぜます。
- 3 天板に**2**を1/6~1/5量ずつすくい落としとしてそれぞれ4~5cm厚さに丸く伸ばします。
- 4 **3**をオーブンに入れて10分焼き、温度を120℃に下げてさらに1時間ほど焼きます。オーブンに入れたまま冷まします。
- 5 ボウルに**[B]**を入れて八分立てにします。
- 6 器に**4**を盛り、**5**をのせてフルーツを飾ります。