

米粉のシフォンケーキ



(100g当たり)

| エネルギー kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 炭水化物 g | カルシウム mg | 食塩相当量 g |
|---------------|----------|---------|-----------|-------------|------------|
| 312 | 6.7 | 19.8 | 25.1 | 38 | 0.1 |



材料と分量 (マフィン型 16個分)

| | | |
|--------|-------|---------------|
| 米粉 | | 135g |
| 卵黄 | | 8個 (約135g) |
| 卵白 | | 8個 (約270g) |
| グラニュー糖 | | 120g |
| 牛乳 | | 130g |
| サラダ油 | | 135g |

〈作り方〉

- 1 ホウルに卵白とグラニュー糖の1/3量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで泡立て、残りのグラニュー糖を何回かに分けながら入れメレンゲを作る。
- 2 卵黄の入ったホウルに牛乳・サラダ油を少しずつ加え泡立て器で良く混ぜ、米粉を入れ白っぽくもったりとするまで混ぜる。
- 3 メレンゲの1/4を2のホウルに入れ良く混ぜ、残りのメレンゲを入れ大きくサックリと混ぜる。
- 4 型に入れ、爪楊枝で円を描くように表面を平らにし、天板を下にトントンと打ち付けて生地をならす。
- 5 160℃に予熱したオーブンで約25分焼く。

〈料理のポイント〉

焼き上がりは、逆さまにして浮き沈みを防ぐ。

