

# 米粉のショコラケーキ



(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
239	4.1	14.8	21.6	52	0.1



## 材料と分量

チョコレート	.....	100g
生クリーム	.....	25g
無塩バター	.....	40g
卵	.....	2個
※卵白と卵黄に分けておく		
グラニュー糖	.....	45g
米粉	.....	35g
ラム酒	.....	5g
ココア(無糖)	.....	5g

## 〈作り方〉

- ① チョコレートに生クリームを入れ湯せんにかけて、溶けたらバターを入れ溶かす。
- ② 卵黄にグラニュー糖を半量入れ、白っぽくなるまで混ぜ、1とラム酒を入れる。
- ③ 別のボウルに卵白を入れ、グラニュー糖の1/3を入れて混ぜ、残りのグラニュー糖を入れ、しっかりとしたメレンゲを作る。
- ④ チョコレート生地にも米粉を入れて混ぜ、メレンゲを数回に分けながらサックリ混ぜる。
- ⑤ 型に入れ、トントンと下に打ち付け表面を平らにする。
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンで約25分焼く。
- ⑦ 粗熱を取り、型のまま冷蔵庫で冷やして食べやすい大きさに切る。

焼き上がりは、中はトロトロですが冷やすとしっかりと切りやすい硬さになります。

