

炊飯器で作る シフォンケーキ風

材料 (18センチのシフォンケーキ型1台分)

卵黄	3個分	ホットケーキミックス	180g
グラニュー糖	大さじ1	卵白	3個分
みりん	大さじ1	グラニュー糖	大さじ1
牛乳	50cc		
サラダオイル	50cc		



作り方

- 1 卵黄にグラニュー糖を加え、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 2 1にみりん、牛乳、サラダオイルを加えて、そのつどよく混ぜる。
- 3 2にホットケーキミックスを加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 4 卵白をボウルに入れ、泡立てる。少し泡立ってきたらグラニュー糖を加え、角が立つまでしっかり泡立てる。
- 5 3に4の1/3量を加えてよく混ぜる。残りの半量を加えて泡をつぶさないようさっくりと混ぜる。
最後は卵白のボウルに生地を入れてさっくりと混ぜる。型に流し入れて、台の上に軽く落として空気を抜く。
- 6 炊飯器の内釜に型ごと入れ、早炊きモードで炊飯を開始する。竹串を刺して何もついてこなければ焼き上がり。加熱が足りない場合は、再度炊飯する。

食改さんおすすめレシピ

栄養量 (1/8切れ当り)

エネルギー 177kcal たんぱく質 4.5g 脂質 8.3g 炭水化物 20.1g 食塩相当量 0.3g