

ふわふわもっちりスイーツ

## デザート 豆腐シフォンケーキ

| 材料 | 8人分 | 調理時間60分 |

卵…4個  
薄力粉…70g  
黒糖…80g  
(卵黄用…20g)  
(卵白用…60g)

絹ごし豆腐…80g  
サラダ油…大さじ3弱  
豆乳…大さじ2  
しょうゆ…小さじ1

## | つくり方 |

- 1.卵白は冷蔵庫に入れて冷やしておく。
- 2.ボウルに卵黄を入れて泡だて器で器でほぐし、黒糖を加え、黒糖が溶けて白っぽくなるまでよく混ぜる。サラダ油を3回に分けて入れよく混ぜ合わせる。
- 3.絹ごし豆腐、豆乳、しょうゆをミキサーでなめらかにして2に加え、薄力粉をふるって混ぜ合わせる。
- 4.冷蔵庫で冷やしておいた卵白を泡立てたら黒糖を3回に分けて入れ、その都度攪拌して、角が立つくらいまで泡立てしっかりしたメレンゲを作る。
- 5.3にメレンゲの1/3を入れてよく混ぜる。
- 6.5をメレンゲのボウルに入れ、中央を底からすくい上げるようにしっかり混ぜる。
- 7.17cmのシフォンケーキの型に流し入れ、型をトントン落とし、空気を抜き、190℃で予熱したオーブンで170℃、35分焼く。
- 8.焼きあがったら型を逆さにして冷まし、完全に冷めたら型から取り出す。(3時間程)



エネルギー 160kcal 食塩相当量 0.2g

1人分の栄養価 たんぱく質 5.4g 脂質 8.6g 炭水化物 16.2g  
食物繊維 0.3g カルシウム 48mg 鉄 1.1mg

管理栄養士のひと言

黒砂糖と豆腐を練りこんだ生地でカルシウムアップ