

所要
時間

はちみつ入り 75分 ゆずと「豆乳の力」シフォン

【材料・分量(シフォン型1台分)】

卵黄-----6個
 砂糖-----①大さじ2②50g
 サラダ油-----大さじ6
 ホットケーキミックス-----200g
 卵白-----7個分
【A】
 はちみつ-----30g
 豆乳の力 プレーン無糖-----大さじ6
 ゆず果汁-----1個分
 ゆずの皮-----1個分
 ※はちみつを使用しておりますので、1歳未満の乳児には与えないで下さい。

【作り方】

- 1 オープンを190度で予熱をかける。
- 2 ゆずの皮は細かく刻み果汁を絞って、【A】をすべてよく混ぜる。
- 3 ボウルに卵黄を入れ、砂糖①大さじ2を2～3回に分けて入れながら、白っぽくなるまで混ぜる。(ハンドミキサー使用)
- 4 3にサラダ油を加えて混ぜ、ホットケーキミックスを2～3回に分けて混ぜる。
- 5 別のボウルに卵白を入れ、砂糖②50gを2～3回に分けて加え、角が立つまでしっかり泡立ててメレンゲを作る。
- 6 2のゆずと4のミックス1/3量を加えて泡だて器でしっかり混ぜる。
- 7 5のメレンゲに4の残り2/3のミックスを加え、ゴムベラで泡をつぶさないように混ぜる。
- 8 6のゆずミックスと7のメレンゲミックスをやさしく混ぜ合わせて型に流し、190度のオーブンで17分、その後160度で30分ほど焼く。
- 9 焼き終わったら、熱いうちに型のままひっくり返して冷まし、完全に冷めてから型から外して完成。



・POINT・

ほんのりとゆずの風味が香るシフォンを、生地に「豆乳の力 プレーン無糖」を使用してふんわりと仕上げました。牛乳を使わず軽やかにいただけるので、気軽に楽しめるおやつとしてもおすすめです。

栄養価
(1人分1/8カット)

エネルギー	: 292kcal	たんぱく質	: 7.7g
脂質	: 15.5g	炭水化物	: 33.2g
食物繊維	: 1.5g	食塩	: 0.4g