

卵乳小麦不使用

ココアシフォンケーキ



【材料】 14cm型

・ 米粉	200g
・ 砂糖	50g
・ ココアパウダー	10g
・ 無調整豆乳	240ml
(大豆固形分10%以上)	小さじ1
・ 塩	10g
・ レモン汁	40g
・ サラダ油	



豆乳ホイップ、ハーフ、フルーツなどを盛り付けてもOK!

【作り方】

- ①米粉、ココアパウダー、ベーキングパウダーを泡立て器でよく混ぜる。
- ②豆乳を電子レンジ600w2分30秒で温め、60℃程度に温める。
- ③②に塩をいれ泡立て器で混ぜ、泡立ってきたら砂糖を3回に分けて混ぜる。
- ④泡がキメ細やかになったらレモン汁をいれ、角がたつまで混ぜる。
- ⑤オーブンを180℃に余熱する。
- ⑥④に、①を2回に分けて、粉っぽさが無くなるまで、ヘラでさっくり混ぜる。
- ⑦⑥に、サラダ油を入れて、ヘラで切るように混ぜる。
- ⑧⑦を型に流し入れ、アルミホイルで蓋をしてオーブン180℃で40分焼く。
- ⑨瓶などに刺して逆さまにして、粗熱が取れるまで常温で冷ましたら、完成!



逆さまにして冷ますことで、しぼむのを防ぎ、ふわふわな状態を維持できます!

福岡病院 栄養管理室