

考案者 古川 いづみ

さつま芋と長芋のいももシフォンケーキ

古川さんの
アピールポイント

長芋を使っているのでカロリーを抑えつつ、ふんわりもっちり
のシフォンケーキです。



材料【5人分】

シフォンケーキ型・・・13cm
さつま芋・・・・・・・・40g
長芋・・・・・・・・50g
レモン汁・・・・・・小さじ1
小麦粉・・・・・・・・35g
卵黄・・・・・・・・2個分
砂糖・・・・・・・・10g
卵白・・・・・・・・2個分
砂糖・・・・・・・・20g
サラダ油・・・大さじ1・1/4
水・・・・・・・・小さじ2



作り方

- 1 長芋をすりおろし、レモン汁を加えて混ぜる。
- 2 卵黄に砂糖を入れてよく混ぜたら1→油→水の順に入れてその都度よく混ぜ合わせる。
- 3 2に小麦粉を振るいながら入れ、さっくり混ぜる。
- 4 卵白に砂糖を入れてメレンゲを作る。(ツノが立つまで)
- 5 3に4のメレンゲを3回に分けて入れて混ぜる。
さつま芋をサイコロ状に切って蒸す。(レンジでもOK)
- 6 シフォンケーキの型にさつま芋を並べ、その上に5を流し入れる。
空気を抜いたら180℃のオーブンで30分焼く。
- 7 竹串に生地がつかないことを確認したら粗熱をとり完成。



調理時間

栄養価1人分

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 食物繊維(g) | 食塩相当量(g) |
|-------------|----------|-------|-----------|---------|----------|
| 137 | 3.6 | 6.5 | 22 | 0.5 | 0.1 |



入賞

ミニコメント

ふんわりもっちりの食感が楽しめます。