



2020年9月

レモンシフォンケーキ (17cm) 【CAND キッチン (動画) No.8】



～材料～

卵黄	: 90 g
グラニュー糖	: 20 g
キャノーラ油	: 30 g
水	: 40 g
薄力粉	: 70 g
レモンの皮 (すりおろし)	: 小さじ 1
レモンオイル	: 少々
レモン汁	: 小さじ 1
ベーキングパウダー	: 3 g

◆メレンゲ

卵白	: 140 g
グラニュー糖	: 50 g

～栄養成分～ (1ホールあたり)

エネルギー	: 1223 kcal
たんぱく質	: 35.4 g
脂質	: 61.2 g
炭水化物	: 125.0 g
食塩相当量	: 1.3 g

～手順～

1. 卵は、卵黄と卵白を分け、レモンの皮はすりおろしておきます。
2. 小麦粉とベーキングパウダーは合わせて、ふるいにかけておきます。
3. 卵黄を解きほぐし、卵黄用のグラニュー糖を加え混ぜ合わせます。
4. 3 にキャノーラ油、水、レモン汁、レモンオイルを加えて、混ぜ合わせます。
5. 2 を加え、ダマができないように混ぜ合わせます。
6. 5 にすりおろしたレモンの皮を加えます。
7. 卵白にグラニュー糖を3回に分けて、加えながら、角が立つまでハンドミキサーで泡立てます。
8. 6 に7 のメレンゲをひとつすくい加え、混ぜ合わせます。
9. 8 に残りのメレンゲの半量を加え、混ぜ合わせます。
10. 9 に残りのメレンゲの全量を加え、混ぜ合わせます。
11. 10 を型に流し入れ、トントンして空気を抜きます。
12. 170℃に予熱したオーブンで、30分加熱します。
13. 焼き上がったら、ワイボトル等を用いて逆さにし、粗熱をとります。
14. 粗熱が取れたら、型から取り除き、好みの大きさにカットします。
15. お皿に盛りつけて、好みに生クリームや果物等を盛りつけて完成です!!



CAND®
Calorie And Nutrition Diary

News Topics

Produced by  ORTHO MEDICO

★このレシピの料理動画は、Youtube にアップしております。レシピには記載していない、レモンの栄養素や調理ポイントが盛りだくさんなので、ぜひご覧になってください!!

【ご覧になりたい方はこちらをクリック↓】

<https://www.youtube.com/watch?v=PTxGBVNeIAw>