

材料 (シフォンケーキ)

- アスパラガス・・・100g
- 牛乳・・・大さじ1
- サラダ油・・・45CC

A

- 薄力粉・・・90g
- ベーキングパウダー・・・小さじ1
- 塩・・・ひとつまみ

B

- 卵黄・・・4個分
- 砂糖・・・30g

C

- 卵白・・・4個分
- 砂糖・・・60g

材料 (ほうじ茶のクリーム)

- 絹豆腐・・・80g
- メイプルシロップ・・・大さじ1
- 粉末ほうじ茶・・・小さじ1
- くるみ・・・適量

今月の食材 アスパラ



「アスパラ シフォンケーキ」

秋田北鷹高校家庭クラブ
Enjoy! Cooking



つくりかた (シフォンケーキ)

- ①沸騰した湯でアスパラをさっと茹でザルにあげる。粗熱がとれたら2cm程に切る。
- ②①と牛乳をどろどろになるまでミキサーにかける。
- ③ボウルにBを入れ、泡立て器で混ぜる。②とサラダ油を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④③にAを加えてダマができないように混ぜる。
- ⑤卵白を8分立て位まで泡立てる。砂糖を4~5回に分けて加えながら角が立つまでしっかりと泡立てる。
- ⑥④に⑤を1/3程入れて、泡をつぶさないようにサクッと混ぜる。
- ⑦シフォン型に入れ空気を抜いてから170℃のオーブンで30~35分焼く。焼き上がった後、型のまま冷ましておく。
- ⑧完全に熱がとれたら、型から抜きお好みでシュガーパウダーやホイップクリームを添えて完成。

つくりかた

(ほうじ茶のクリーム)

- ①豆腐を水切りする。
- ②豆腐、メイプルシロップ、粉末ほうじ茶をフードプロセッサーにかけて、なめらかになったら取り出し、細かくしたくるみを入れる。