

オーブン調理



材料（4人前）

■ サラダ油 or バター	…	適量
■ クッキングシート	…	1~2枚
■ 薄力粉	…	90g
■ 卵	…	3個
■ グラニュー糖	…	90g
【A】		
■ バター	…	10g
■ 牛乳	…	大さじ1

作り方

- 1 ビタクラフトの鍋の底と側面にサラダ油もしくはバターを塗り、クッキングシートを敷く。薄力粉はふるっておく。【A】は湯せんにかける。



- 2 ボウルに卵を割りほぐし、グラニュー糖を加えて白っぽくなるまで混ぜ合わせ、湯せんにつけながらしっかり泡立てる。グラニュー糖が溶けて少し温かくなれば(40℃位)、湯せんから下ろす。



- 3 ふるった薄力粉を加えてゴムべらで「の」の字を書きながらさっくりと混ぜ、少し粉が残っている状態で湯せんにつけた【A】を加えて、さらにさっくりと混ぜて鍋に生地を流してフタをする。



- 4 ③を極弱火にかけて20~25分加熱し、その後ケーキクーラーなどに取り出して冷ます。



ワンポイントアドバイス

薄力粉にココアパウダーを少し入れるとココアスポンジになります。また、薄力粉を加えた後に混ぜすぎると、ケーキが膨らみにくくなるので注意が必要です。ケーキを焼くときの火加減は極弱火で、焦げ目が気になる場合は、底の紙を2~3枚に増やすとよいでしょう。

ビタクラフト料理講師 濱 律子

