

キャベツシフォンケーキ

【材料】

卵黄 M4個／卵白 M6個／砂糖 100g／薄力粉 120g／エサントオイル 60cc／キャベツ＋水 100cc／米酢 大さじ1／塩 少々

【作り方】

- ①大フライパンに6Lシチューパンを逆さに被せて、IR予熱する
- ②FPメタルブレードで、キャベツの外葉1～2枚を細かくし、浄水を足してキャベツ水を作る
- ③FPウィスクで、卵白＋米酢＋塩を入れ泡立て、しっかりしたメレンゲを作る
- ④大ボウルに卵黄＋砂糖を入れ泡立て器で混ぜる。そこにエサントオイルを入れ混ぜたら、キャベツ水を加えて混ぜ合わせる
- ⑤④に薄力粉を振り入れ、泡立て器で切る様に混ぜる
- ⑥③のメレンゲの1/3を入れ、切る様にしっかりと混ぜ合わせる。そこに、残りのメレンゲを2回に分けて入れ、ゴムベラで切る様に混ぜ合わせる
- ⑦シフォン型に生地を流し込み、予熱しておいた鍋に入れプレート170℃で1時間10分焼く。焼き上がったらすぐにすぐに逆さにして冷ます。しっかり冷めてから型から外す

