

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 113

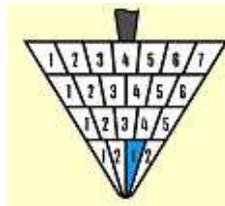
1人分の栄養価

食事バランスガイド

リンゴのシフォン

レシピ提供:

三重県立相可高等学校調理クラブ
中部地区青森りんごの会



果物 1つ



エネルギー	640 kcal
タンパク質	13.2g
脂質	33.5g
塩分	0.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(20cmシフォン型1台分)

印は青森県産品が活用できます

卵黄... 5個分
グラニュー糖... 50g
塩... 1つまみ
サラダ油... 80cc
すりおろしリンゴ... 150g
薄力粉... 120g
ベーキングパウダー... 小さじ2/3

卵白... 6個分
グラニュー糖... 50g

リンゴ... 150g
グラニュー糖... 40g
レモン汁... 小さじ1
薄力粉... 適量

飾り用
リンゴ... 適量
生クリーム... 適量
チャービル... 適量



レシピ提供者から...
ひとこと

リンゴが約1個分使っています。
シフォンケーキなので、とてもふわふわしています。



作り方

リンゴを1等角に切り、グラニュー糖・レモン汁で煮る。
ボールに卵黄・グラニュー糖・塩・サラダ油・すりおろしたリンゴ・ふるった薄力粉・ベーキングパウダーの順に入れ、その都度よく混ぜ合わせる。
卵白にグラニュー糖を入れて混ぜ、メレンゲを作り、さっくり混ぜる。
のリンゴに薄力粉をまぶして、さっくり混ぜる。
型に流し、170℃に予熱したオーブンで約40分焼く。
よく冷めたら型から取りだし10等分に切る。
お好みでリンゴ・生クリーム・チャービル等を添える。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。