

# 地産地消レシピ

@kagawaken

カップでつくる

## クリーム in 卵シフォン

シンプルな材料なのに、うま焼けたら上級者見えてテンション爆上がり♪になるシフォンケーキです。

クリームは入れても入れなくてもおいしいしチョコでデコればバレンタインの贈り物にもピッタリです！



レシピ・写真 森 映子

### Profile

神戸在住・香川県に縁のあるフードコーディネーター。企業やカフェのメニュー開発や、販売促進用のフードスタイリングなどを手掛ける。技巧を凝らしたトーストアートがインスタグラムで注目を集め、現在フォロワー数4万人。

インスタで  
Check!



### 材料(φ6cm×高さ5cmのマフィンカップ5~6個分)

卵(Lサイズ)…2個 薄力粉…40g グラニュー糖…40g  
米油(サラダ油やオリーブオイルでも代用可)…20cc  
水…20cc 生クリーム…100cc  
グラニュー糖(クリーム用)…10g 粉糖…適量

### MEMO

- ふわふわに焼き上げるコツは、新鮮な卵と不純物の少ないグラニュー糖を使い、メレンゲをしっかり立てることです。
- クリーム無しであれば常温保存もできるので、プレゼントにもgood!

### 準備

- ボウルを2つ用意して卵黄と卵白に分けておきます。
- オープンは180℃に予熱しておきます。
- 紙製のマフィンカップ(今回は百均のを使用)は並べておきます。

カップケーキ1個

約185kcal※

※粉糖5g、材料を6等分したものと  
熱量をアプリで計算しています



### 作り方

- ① 卵黄のボウルにグラニュー糖を目分量で半分入れ、ホイッパーでぐるぐる混ぜます。米油と水も入れて混ぜたら、薄力粉をふるい入れてさらに混ぜます。この時ボウルにホイッパーを当てながら泡立てず静かにぐるぐる混ぜます。少々ダマが残っても大丈夫です(混ぜすぎない!)
- ② 卵白のボウルに残りのグラニュー糖を2回に分けて入れながら、ハンドミキサーでピンとツノが立つしっかりしたメレンゲを作ります。
- ③ メレンゲの1/3を①のボウルに入れ、ホイッパーでよく混ぜたらゴムベラに持ち替えて残りのメレンゲを入れ、さっくりと混ぜ合わせます。
- ④ カレースプーンなどで生地をすくい、カップの8分目まで入れます。180℃のオーブンで約15分焼き、網の上で冷めます。
- ⑤ ボウルに生クリームとグラニュー糖を入れてツノが立つまで泡立て、星型の口金をつけた絞り袋に入れます。④の真ん中に箸を突き刺して穴を開け、そこから生クリームを絞り込みます。表面に粉糖をふって、生クリームを絞って穴を隠せば完成!