



オクラレシピ

オクラシフォン

材料(15~17 cm型1台分)

卵黄……………3 個分
きび砂糖……………大さじ1強(10g)
サラダ油……………大さじ3弱(35ml)
水又は牛乳……………大さじ2強(35ml)
オクラパウダー……………小さじ2(6g)
薄力粉……………54g

【メレンゲ】

卵白……………3個分(よく冷やす)
きび砂糖……………大さじ4(40g)

作り方

- ①卵黄と砂糖 10g を泡立て器でよく混ぜる。
- ②①にサラダ油と水(又は牛乳)を混ぜたものを少しずつ加え、よく混ぜる。
- ③オクラパウダーと薄力粉を振るい入れ、よく混ぜる。
- ④メレンゲを作る。卵白のボウルに砂糖を3回位に分けて加え、その都度よく混ぜ、角が立ちツヤが出るまで泡立てる。
- ⑤④を③に3回に分けて加える。1回目は 1/3 量を加え、よく混ぜる。2回目は 1/3 量を加え下から上へ混ぜる。(泡がつぶれないように気を付ける)3回目、残りを加えさっくり軽く混ぜる。
- ⑥型に流し入れる。型のふちにヘラで生地を塗る。型を台に1回落とし、空気を抜く。
- ⑦200℃に予熱したオーブンを 170℃に下げ、40 分焼く。
- ⑧焼きあがったら瓶などにさして、型を逆さまにして粗熱を取る。
- ⑨型から外して出来上がり。

[1人分の栄養量]エネルギー:122kcal, 食塩相当量:0.1g