

材料

ケール 約1パック	サラダ油 36g
シフォンケーキ型 17号	水 80g
卵黄 2個	<メレンゲ>
上白糖 40g	卵白 (L) 4個
薄力粉 80g+ 塩ひとつまみ (ふるっておく)	上白糖 30g

<乾燥ケール>

ケールをよく洗い、葉をちぎる。オーブンにオープンペーパーを敷き、ケールを並べ、100度で30～40分乾燥させる。(パラパラになればOK)

<シフォン生地>

卵黄:

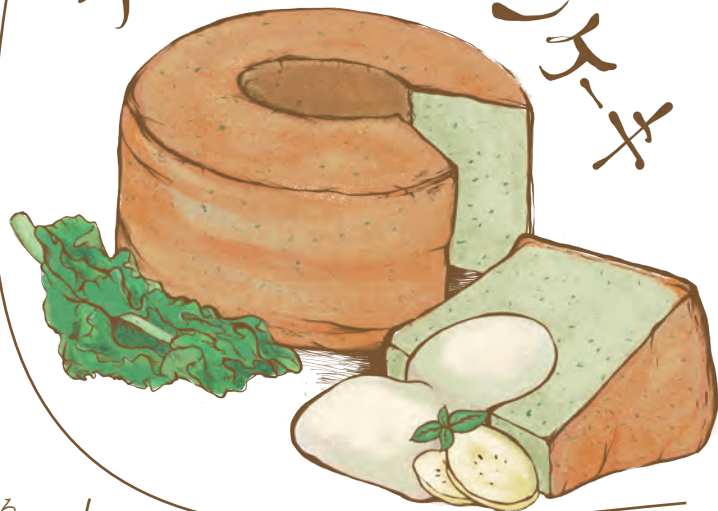
- ①卵黄に砂糖を1/3入れて、砂糖が溶けるまで混ぜる。
- ②残り1/3を入れて、少し白っぽくなるまで混ぜ、残りの砂糖も入れて混ぜる。
- ③サラダ油を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④水を入れてよく混ぜる。粉を入れて混ぜ、粉っぽさがなくなればOK

卵白: ゆるいメレンゲ

- ①卵白に砂糖1/3を入れて、少し白っぽくふんわりするまで混ぜる。
- ②さらに、1/3を入れて、少し卵白がゆるいつのが立つからいにする。
- ③最後の砂糖を入れて、全体がゆるいつのが立つように様子見て混ぜる

- ①卵黄の生地に卵白をひとすくい入れて混ぜる。
- ②乾燥ケールを入れて混ぜ合わせる。ゴムベラで、卵黄の生地を全て、卵白のボウルに入れて、ざっと混ぜる。(メレンゲの固まりがなくなればOK)
- ③シフォン型に入れて、170度で40分焼く。
- ④焼けたらすぐに型ごとひっくり返し、一晩置いてから型から外す。

「育む」のレシピ ケールのシフォンケーキ



乾燥ケールは、他のお菓子やパンにも使えそうです。シフォン生地に今回は、10g入れましたが、味が濃いめでしたので、気になる方は5gからおすすめします。また、シフォンケーキに生クリーム+小豆を混ぜたクリームをかけたり、ヨーグルト+バナナを合わせたものをかけても良いと思います。

レシピ紹介 R・Sさん