

●作ってみませんか【平成19年3月15日号】

小倉蒸しケーキ

燕市食生活改善推進委員協議会分水分会

油脂を使わずエネルギー控えめな和風ケーキ。

あずきにはコレステロール値低下に効果のある

サポニンが含まれます。-人分エネルギーは94キロカロリー-です。



●材料(6人分)

卵2個・砂糖30g(粒あんの甘さにより加減)・粒あん120g・上新粉20g・薄力粉20g・

洗って乾かした牛乳パック1個・蒸し器・(型はアルミケース6個に流しても)

●作り方

①卵は卵白と卵黄に分け、卵白は冷やしておく。粉類は全て合わせ、ふるっておく。

蒸し器を火にかけておく。／②卵黄は溶きほぐし、砂糖の半量15gを加え、湯せん

にかけ、白っぽくなるまでよく泡立てる。ふわっとしてきたら粒あんを混ぜる。／③卵

白は残りの砂糖15gを加えしっかりと泡立て、角が立つくらいのもんを作る。／

④メレンゲの1/3量を②に加えてよく混ぜ、残りのメレンゲは泡を消さないようにさっ

くりと軽く混ぜ合わせ、最後にふるった粉類を手早く混ぜ合わせる。／⑤牛乳パック

を横に寝かせ上部側面を切り取り、長細い型にする。注ぎ口はホチキス等で止める。

これに生地を流し込み、蒸気のあがった蒸し器で強火で20～15分蒸す。中央に竹

串を刺して、生地がくっつかなければ出来上がり。型ごと冷ましてから、切り分ける。