

ショートケーキ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん薄力粉	35	126	0.07	4	11	0.07
卵	50	76	6.20	65	90	0.2
グラニュー糖	30	116	0	Tr	0	0
水あめ	5	19	0	0	Tr	0
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
水	10	-	-	-	-	-
生クリーム	100	433	2	80	50	0.1
グラニュー糖	10	39	0	Tr	0	0
いちご6粒	60	20	0.54	102	19	0
合計		921	8.81	251	170	0.37

【 作り方 】

でんぷん薄力粉は2回ふるう

ボールに卵、グラニュー糖、水あめをいれて人肌程度に温めながらつまようじが立つまでしっかりと泡立てる。

粉を入れてゴムベラで返すように混ぜる。

水と油を加えて混ぜる。

170 に温めておいたオーブンで25分焼く。

冷ましたら2枚にスライスする。

別のボールに生クリームとグラニュー糖（お好みでバニラエッセンス 少々）を入れて泡立てる。

泡立てたクリームとイチゴでケーキを飾る。



《ワンポイントアドバイス》

新鮮な卵を使いましょう。

スポンジだけなら冷凍保存もできます。

「+元気調理教室レシピ 20161216」

