

1月の糖尿病教室で 提供したおやつです

68kcal

黒糖きなこシフォン

※15cmのシフォンケーキ型(10人分)

〈材料〉		1人分	10人分
A	卵黄	6g	M3コ
	粉末黒砂糖	1g	10g
	太白ゴマ油	1.5g	15g
	豆乳	3.5g	35g
B	薄力粉	2g	20g
	きな粉	2g	20g
C	卵白	9g	M3コ
	粉末黒砂糖	3g	30g

一人当たりの栄養価

(1/10カット)

エネルギー	68kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	3.6g

〈下準備〉

- ①卵は卵黄と卵白に分け、卵白は冷蔵庫で冷やしておく
- ②Bの粉類はふるっておく

〈作り方〉

- ①ボウルに卵黄を溶きほぐし、Aの黒糖→ゴマ油→豆乳→Bの順にその都度混ぜ合わせる
- ②別のボウルで卵白をハンドミキサーで泡立て白い泡が立ってきたら、2回に分け黒糖を加え、ピンと角が立つまで泡立てる
- ③②の卵白を①の卵黄のボウルへひとすくい加え、しっかり混ぜ合わせたら②の卵白のボウルへ加え、底からすくい上げるようにゴムべらで丁寧に混ぜ合わせる
- ④170℃に温めたオーブンで30分焼く
焼き上がったら、ビンなどを使用し、逆さまにして冷ます