

あさぎり病院栄養管理室特製ハンドメイドデザートシリーズ

オレンジ キャラメルシフォン

☆ 生オレンジを使用したキャラメルソースが味のアクセントになっています。

☆ ふわふわした食感がクセになります。

アレルギー **卵** **牛乳** **大豆** **小麦** **米**

エネルギー 140kcal/切
(10切分の1切)

難易度 ★★★

材 料 (直径17cmシフォン型1個分)

作 り 方

◆ a

グラニュー糖	75g
水	大さじ1
オレンジ果汁	大さじ3

◆ b

卵黄	2個分
砂糖	20g
なたね油 (サラダ油でも可能)	大さじ2

◆ c

a	大さじ2
オレンジ果汁	大さじ2
オレンジ皮のすりおろし	1個分

◆ d

薄力粉	70g
ベーキングパウダー	小さじ2/3

◆ e

卵白	4個分
砂糖	45g

ブルーベリー	30粒
ミント	適量
粉砂糖	適量

下 準 備

- オレンジ1個の皮をすりおろし、果汁は絞りそれぞれの分量に取り分けておきます。
- 小麦粉とベーキングパウダーはふるっておきます。

- ① aのグラニュー糖と水を鍋に入れて中火にかけます。色づき始めたら鍋をゆすり、全体が明るめの褐色になったら、オレンジ果汁を入れて鍋をゆすり続け、均一な色にして冷ましておきます。
- ② ボウルにbの卵黄を入れて溶きほぐし、砂糖を加え混ぜなたね油を入れて均一になるまでよく混ぜます。
- ③ ②にcを加え混ぜ、ふるっておいたdを加え、しっかりと混ぜます。
- ④ ふるっておいたcを③に加えよく混ぜます。
- ⑤ 別のボウルにeの卵白を入れ、砂糖をひとつまみ入れたらハンドミキサーの高速で泡立てます。均一な泡の大きさになったら、残りの砂糖を一度に加え、泡立てます。少し重くなりゆるくツノが立ったらハンドミキサーを止めます。
- ⑥ ③に⑤のメレンゲを1/3量加え、ゴムべらでさっくりと混ぜて均一にします。
- ⑦ 残りのメレンゲを加えさっくりと混ぜ合せます。
- ⑧ ⑦を型に流し入れ、台にトントンと2回打ちつけて空気抜きをします。ゴムべらで表面の生地を型の側面につけ、オープンに入れて焼きます。

◎調理の目安 (コンベクションオープン)

モード	焼き
温度	170℃
時間	22~23分

- ⑧ 竹串に生地がついてこなければ出来上がり。逆さまにして粗熱をとり、型にパレットナイフを差し込み上下させながら一周し、中心も竹串で同様にして型からはずします。
- ⑨ 10等分した1つを皿に盛り付け、粉砂糖をふるいかけます。ブルーベリーとミントを飾り、余ったaを適量添えます。



ア ド バ イ ス

- ★ 焼き上がってからすぐに逆さまにするのは、膨らんだ生地がしぼむのを防ぐためです。この作業を怠ると均一なふわふわ感が実現しません。

