

# キャロットの 蒸しケーキ

☆ 人参が入っているのにその味があまり気にならない

☆ バターを使っていないのでカロリー控えめ

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

エネルギー 140kcal/人

難易度 ★★★

## 材 料 (18センチ丸型/10人分)

卵	2個
砂糖	80g
サラダ油	大さじ2
人参	70g
オレンジピール	10g
レモンピール	10g

### ◆ a

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
ベーキングソーダ(重曹)	小さじ1/2

### ◆ b

生クリーム	50g
砂糖	10g
ミント	適宜

## 下 準 備

- 人参はすりおろしておきます。
- オレンジピール、レモンピールは千切りにしておきます。
- a は合わせてふるっておきます。
- 大きめのボウルに氷水を入れておきます。

## ア ド バ イ ス

- ★ 膨らみに影響しますので、a の分量は正確に量りましょう。
- ★ 生地は混ぜすぎず、さっくりと混ぜましょう。混ぜすぎは出来上がりが硬くなります。
- ★ 蒸し時間は飽くまで目安です。蒸し始めてからある程度時間(およそ30分)がたってから蒸しあがり具合を確認しましょう。
- ★ 生クリームは冷やしながら泡立てると上手くホイップ状になります。ボウルや泡立て棒に水がつくとホイップ状になりませんので注意しましょう。

## 作 り 方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えてからハンドミキサーの高速モードで少し白っぽくもったりとするまで泡立て、低速モードにしてきめを整えます。
- ② ①にサラダ油とすりおろした人参を加えて混ぜます。
- ③ 合わせてふるっておいた a を2回に分けて加え、ゴムべらでさっくりと混ぜます。
- ④ 型に③を流し入れ、表面にピールを散らして蒸しあがった蒸し器の強火で約40分蒸します。

◎調理の目安(コンベクションオープン)

モード	蒸し
温度	100℃
時間	35~40分

- ⑤ 別のボウルに生クリームを入れ、氷水で底を冷やしながらか砂糖を加えて泡立て、蒸しケーキに添えてミントを飾ります。

