

豆腐のスフレ

チーズケーキ

☆ 見た目はベーカドチーズケーキですが、しっとり感が違います。

☆ 材料に豆腐が入っていますが、その味はまったく感じません。

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

エネルギー 195kcal/切
(10切分の1切)

難易度 ★★★

材 料 (直径18cm丸型サイズ1個分)

作 り 方

◆ a

絹ごし豆腐	200g
クリームチーズ	120g
プレーンヨーグルト	240g
卵黄	3個分
レモン汁	レモン半個分
コーンスターチ	大さじ4と1/2
砂糖	80g

◆ b

卵白	3個分
砂糖	40g

下 準 備

- 豆腐はキッチンペーパーに包んで余分な水分を取っておきます。
- コーンスターチと砂糖は予め混ぜ合わせておきます。
- レモンは絞り器で絞って、汁を茶漉しでこしておきます。



ア ド バ イ ス

- ★ ミキサーは必ずジューサーミキサーを利用し、しっかりミキシングしましょう。ハンドミキサーではミキシングがゆるくなり、なめらかな食感が得られません。
- ★ メレンゲは7分立て(=角がほとんど立たない程度)でとどめておきます。角がしっかり立つようなメレンゲでは、今回の場合はふんわり感が損なわれてしまいます。
- ★ ③では強く混ぜ過ぎると出来上がりが固く小さくなってしまいます。

- ① a をすべてミキサー容器に入れてミキサーをかけます。
- ② b の卵白を泡立て、砂糖を2回に分けて加えメレンゲを作ります。
- ③ ボウルに移した①に②のメレンゲを半量加え、「の」の字を描くように混ぜ、ある程度混ぜると残りも加えて混ぜます。
- ④ 紙を敷いた型に③を流し入れ、ガススチームコンベクションオーブンで焼きます。(※)

◎調理の目安(コンベクションオーブン)

モード コンビ

温度 180℃

時間 30分

- ⑤ 焼きあがれば粗熱をとって冷蔵庫で冷やし、十分冷やし固まればカットします。

(※)

家庭用の電子オーブンを利用する場合は、湯煎焼き(天板にお湯を張って焼く方法)にします。調理時間はもう少し長くなりますが、出来具合を見ながら調整しましょう。