

13. 米粉のカップケーキ

材料 (7個分)

米粉 …………… 70g
薄力粉 …………… 20g
卵 (Lサイズ)・3個 (約70g×3)
砂糖 …………… 90g
牛乳 …………… 35cc
無塩バター………… 20g

作り方

- ①米粉と薄力粉を合わせてふるいにかける。(2回)
- ②卵は卵黄と卵白に分ける。
- ③卵黄に分量の半分の砂糖を加え、白っぽくもったりするまで泡立てる。
- ④別のボウルに卵白と残りの砂糖を入れ、角がピンと立つまで泡立て、メレンゲを作る。
- ⑤牛乳と無塩バターを合わせ、湯煎にかけて溶かしバターを作る。
- ⑥④のメレンゲに泡立てた卵黄を加えて混ぜ合わせ、ふるった粉を加えて泡立て器で軽く混ぜ合わせる。
- ⑦溶かしバターに⑥の生地を1/4量ほど加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ⑧⑦の生地を⑥のボウルに戻し入れ、ヘラを使って手早く混ぜ合わせる。
- ⑨カップに生地をつぎわけ、黒豆の甘煮を5個ずつトッピングする。
- ⑩180℃のオーブンで22分焼く。



調理時間
約60分

カロリー
(1個分)
183kcal

岡山産黒豆の 甘煮がアクセント!

たっぷり卵と岡山産の米粉で作る
ふわふわケーキは、子供から大人
までみんなが大好きな味です!

