



楽楽!! おいしか介護食

黄な粉シフォンケーキ



エネルギー 639 Kcal
 蛋白質 14.8 g

※1個分

材料と分量(1個分)	
ホットケーキミックス	100g
黄な粉	小さじ3
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	25g
バター	7g
牛乳	75ml
バニラエッセンス	少々
はちみつ	大さじ1/2

作り方

- ①バターを電子レンジで溶かす
 - ②ホットケーキミックスに黄な粉とベーキングパウダーを混ぜておく
 - ③②に①と牛乳、はちみつを入れてダマにならないように混ぜる
 - ④③にバニラエッセンスを入れる
 - ⑤型に④を流し込み、電子レンジで約5分加熱する
- 竹串をさして生地がついてついてこなかったら出来上がり
 生地がついてきたら再度加熱して下さい

シフォンケーキの名前の由来は、紗(しゃ)のような絹布、ドレスの飾りやレースの意味があるようです。ふわっとした軽いケーキであることからこの名前になったようです。

シフォンケーキの真ん中に穴が開いていますよね。なぜだと思いますか？
 シフォンケーキは高さがあるので中心に火が通りにくいからです。
 ケーキが膨らんで内側の型にくっつきながら膨らみます。そのままの状態
 で冷ましますのでつぶれずに済むのです。だから真ん中の穴は大切なんです。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む