

ヨーグルトのスフレケーキ

最近チーズが高いのでヨーグルトを使って…
ヨーグルトの酸味がさわやかな、暑い夏にぴったりの
ケーキです♪

《 1人分 》

材 料	分 量
プレーンヨーグルト	37.5g
卵	12.5g
レモン汁	0.4g
砂糖	6g
牛乳	2.8g
ホットケーキ粉	4g
バニラエッセンス	少々



加熱時間の目安: 150°Cのオーブンで40分

※オーブンの機種によって差があります。

作り方

①ザルにペーパータオルを敷いてヨーグルトを入れ、冷蔵庫にひと晩おいて水切りしておく。レモンは果汁を絞っておく。卵は卵黄と卵白に分ける。

②.大き目のボウルに卵白を入れて泡立てる。半量の砂糖を2〜3回に分けて加え、ツノが立つまでしっかりと泡立ててメレンゲを作る。

③.別のボウルに卵黄、残りの砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。

④.③に水切りしたヨーグルト、レモン汁、バニラエッセンスを加え混ぜる。
ホットケーキ粉をふるい入れて牛乳を加え、さらに混ぜ合わせる。

⑤.④に②を3回に分けて加え、その都度泡をつぶさないように、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。

⑥.型に⑤を流し入れて天板におき、ぬるま湯を天板の深さ2cm程度に注ぎ入れる。

⑦.150°Cに熱したオーブンで40分程度、蒸し焼きにする。

⑧.オーブンから取り出してそのまま冷まし、あら熱が取れたら冷蔵庫に冷やし型から外す。
※熱いうちに型から外すと、ケーキがしぼんでしまうので注意。

