

「ココアカップケーキ6個分」マフィン紙カップ6個分

1個分268kcal 15.5g(2.8g)

《材料》

・ 卵	3個
・ ココナッツミルク	50cc
・ ラカントホワイト	70g
・ バニラエクストラ	小2
・ 無塩バター	45g
A アーモンドパウダー	50g
生おから	70g
ベーキングパウダー	小1/4
ココアパウダー	大2
タンサン	小1/4
塩	小1/4
B 生クリーム	120cc
ラカントホワイト	大1/2強
ココアパウダー	大1/2
・ ローストカカオニブ	少々



[作り方]

準備 オーブンは、190℃で予熱しておく。

- ・ 生おからはコーティング加工のフライパンで5分間から煎りし、おからパウダーにして粗熱を取っておく。
 - ・ バターを湯煎で溶かしておく。
 - ・ 紙カップ6個をマフィン型に入れておく。
- ① ボウルに卵を入れ、フォークで混ぜる。
 - ② ①にココナッツミルク、ラカントホワイト、バニラエクストラ、溶かしバターを同様に混ぜる。
 - ③ ②にAを粗めのザルでふるい入れ、ゴムべらで混ぜる。
 - ④ 紙カップ6個に③を分けて入れ、オーブンで18分焼く。
 - ⑤ ④をワイヤーラックに出し、冷やす。
 - ⑥ Bをボウルに入れ、ハンドミキサーで泡立て絞り袋に入れて⑤の上に絞る。
 - ⑦ ⑥にローストカカオニブをのせる。

「酒粕おからパウンドケーキ」15×8cmパウンドケーキ型2台分
1台分1524kcal 91.8g(21.8g)

《材料》

A	卵白	2個
	ラカントホワイト	40g
・	卵黄	2個
B	ラカントホワイト	30g
	バター	100g
C	酒粕	60g
	牛乳	大1
・	生おから	80g
・	アーモンドパウダー	60g
・	ベーキングパウダー	小1



[ハンドミキサーを使って作る場合]

準備 オープンは、160℃で予熱しておく。

- ・ 生おからはコーティング加工のフライパンで5分間から煎りし、おからパウダーにして粗熱を取っておく。
- ・ バターを室温にしておく。
- ・ パウンド型にクッキングシートを敷いておく。

- ① Aをボウルに入れハンドミキサーでメレンゲにする。
- ② Cを器に入れラップし、電子レンジで軽く温める。(500w20秒)
- ③ Bを①とは別のボウルに入れ、ハンドミキサーで混ぜながら卵黄を1個ずつ加えて更に混ぜる。
- ④ ③に②を加えて、ハンドミキサーで混ぜる。
- ⑤ ④におから、アーモンドパウダー、ベーキングパウダーを粗めのザルでふるい入れ、ゴムべらで混ぜる。
- ⑥ ⑤に①のメレンゲを加えてゴムべらで混ぜ、パウンド型に2つに分けて入れる。
- ⑦ オープンに⑥を入れ、160℃で40分焼く。

[フードプロセッサーを使って作る場合]

準備 上記バター以外同様

- ① Cを器に入れラップし、電子レンジで軽く温める。(500w20秒)
- ② フードプロセッサーにBを入れメタルで混ぜる。卵黄を加え、同様に混ぜる。
- ③ ②に①を加え、そのまま混ぜ、おから、アーモンドパウダー、ベーキングパウダーを加えて更に混ぜる。
- ④ Aをボウルに入れハンドミキサーでメレンゲにする。
- ⑤ ③に④を加えて、パルス(連続しない)で混ぜ、2つのパウンド型に分けて入れる。
- ⑥ オープンに⑤を入れ、160℃で40分焼く。