

# 第13回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号

SE1014

メニュー名

## 豆腐のふわふわシフォンケーキ



学校名/氏名

横浜創学館高等学校	1年
M・N	

PR文

私が感謝の気持ちを伝えたい相手は祖母です。悩み事を相談すると友達や両親以上に寄り添ってくれる祖母に「ありがとう」という気持ちを込めてこのレシピを考えました。健康に長生きしてほしいので豆腐を使ってヘルシーに、このレシピで笑顔になってほしいので「笑顔」が花言葉の向日葵をリンゴで表現しています。

調理時間

90分

材料

【ケーキ生地】  
薄力粉:60g  
卵:3つ  
砂糖:30g  
豆腐:150g

【向日葵の花びらの部分】  
水:りんごがつかくらい  
塩:小さじ1  
りんご:2分の1

【向日葵の内側の部分】  
牛乳:100mL  
砂糖:大さじ2  
ゼラチン:5g(一袋)  
約80°Cのお湯:50g

作り方

【準備】★豆腐はあらかじめ濾しておく  
★オーブンを180度に予熱しておく  
★りんごは薄切りにして塩水につけておく

【向日葵の内側の部分(牛乳で作るホイップクリーム)】

- ゼラチンを約80度のお湯でダマにならないように混ぜる
- ①に牛乳、砂糖を少しずつ加えよく混ぜる
- ラップをして30分冷蔵庫で冷やす
- 30分経ったら5分間ハンドミキサーで泡立てる
- 泡立て終わったら再度30分冷蔵庫で冷やす
- 30分経ったらもう1度、5分間ハンドミキサーでよく泡立てやわらかい角が立つ固さになったら完成

★ケーキ生地作りと並行で行う

【ケーキの生地】

- 卵を卵黄と卵白に分ける。
- ①卵黄を入れたボール…砂糖15g、豆腐
- ②卵白を入れたボール…砂糖15g

- ①はハンドミキサーで泡立て、しっかりしたメレンゲを作る。
- ②はハンドミキサーでよく混ぜた後、薄力粉をふるい入れゴムベラで粉気がなくなるまでしっかり混ぜる。
- ③にメレンゲを1/3ほど入れ、しっかり混ぜる。
- 残りのメレンゲを⑤に加えヘラですくい落すようにしながら混ぜた後「の」の字の字を描くように混ぜ合わせ、型に流し込み表面を平らにする。  
★型に生地が付いてしまったら拭き取る。
- 予熱しておいたオーブンで35分焼く。串を刺して生地が付いてこないことを確認したら20分くらい冷まして完成。

【向日葵の花びら部分(りんご)】

- つけておいたりんごの水気をきり電子レンジで600W 2分加熱する。
- 5分冷ました後シフォンケーキに円を描くように並べて完成。

【仕上げ】  
ケーキ生地の上にりんごの花びらのように並べ、その中心に牛乳で作ったホイップクリームを乗せ完成。