

卵白が余った時の簡単おやつ!!!

薬膳「卵」：卵黄→体に潤いを与え、血を作る。消化吸収能力を高め、胃の働きをよくする。

卵白→熱を冷まして、解毒する。細菌を退治・痰切りや鼻詰まりにも効果的。

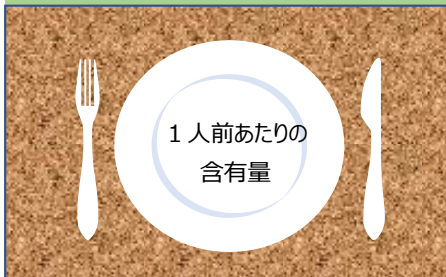


ホワイトシフォン

2021/7/13

材料	10	人前	調味料
米粉	65	g	
卵白	180	g	
砂糖	70	g	
牛乳	73	g	※牛乳は70g～加える
植物油	20	g	

栄養成分表



92	Kcal エネルギー
0.8	ミリグラム コレステロール
14	グラム 炭水化物
0.1	グラム 食塩相当量

作り方

- ① オーブンを**180℃**に予熱。
- ② ボウルへ卵白と、**1/3**ずつ砂糖を加え、その都度ハンドミキサーでよく泡立てる。
- ③ 艶が出て、ボウルをひっくり返しても落ちないのがGood。
- ④ 別のボウルへ、米粉・牛乳・植物油を入れ、ハンドミキサーでよく混ぜる。
- ⑤ メレンゲにした③の卵白を**1/3**加え、ゴムベラでよく混ぜる。
- ⑥ 残りの③を2回に分けて加え、優しく全体を混ぜ合わせる。
- ⑦ 型に空気が入らないように流し、**170℃**で**15～16分**焼く。