

# トライフル



調理モード ホットエア-160℃/15分

H

C

S



食育ヒント

今回作ったスポンジ生地は、半分に切って2枚重ねればとても大きくて豪華なケーキができた、クリームを巻いてロールケーキにしたりと、使い方は無限大！  
季節のフルーツを使ったり、爽やかなレモンクリームやチョコ、抹茶など、季節や好みによってクリームを変えてみると、楽しみ方様々♪



栄養価[1人分]

エネルギー  
168kcal

タンパク質  
2.1g

脂質  
12.0g

炭水化物  
14.7g

食塩相当量  
0.1g

備品: 1/1 25mmホテルパン  
ハンドミキサー  
クッキングシート



## 材料

材料	1人分	50人分
薄力粉	4g	200g
卵	8g	400g
グラニュー糖	3.2g	160g
A 牛乳	0.8g	40g
無塩バター	0.4g	20g
B 生クリーム	25g	1250g
グラニュー糖	3.8g	190g
いちご	2個	100個
ブルーベリー	10g	500g



※加熱前



※加熱後

## つくり方

準備 Aは合わせて溶かしておく

卵は常温に戻しておく

- ①卵とグラニュー糖をボールに入れ、ハンドミキサーの高速で混ぜる。生地をすくって上から垂らした時に生地が沈まず、リボンのように重なりしばらく跡が残るくらいまで泡立てる。
- ②続けて低速に切り替え、キメを整えるために軽く混ぜる。
- ③②に薄力粉を3、4回に分けながらふるい入れ、切るように混ぜる。
- ④③にAを少しずつ入れながら混ぜる。
- ⑤ホテルパンにクッキングシートを敷き、生地を流し入れる。
- ⑥1、2回ホテルパンを持ち上げて落とし空気を抜き、予熱したスチコンで加熱する。  
【ホットエア-160℃/15分(風量2)】
- ⑦焼き終わり後も、ホテルパンを落として空気を抜き、ホテルパンから取り出し、冷ましておく。
- ⑧Bを泡立て、クリームを作る。
- ⑨スポンジとフルーツをお好みの大きさにカットし、器にスポンジ、生クリーム、フルーツをバランスよく盛り付ける。

## ワンポイント

- ・①の工程は、ボールを湯煎しながら泡立てると、より泡立ちやすくなります。

※50人分=1/1ホテルパン1枚分