

トライフル



調理モード ホットエアー160°C/15分



食育ヒント

今回作ったスpon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り、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
A	薄力粉	4g	200g
	卵	8g	400g
	グラニュー糖	3.2g	160g
B	牛乳	0.8g	40g
	無塩バター	0.4g	20g
	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。生地をすぐ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。

【ホットエアー/160°C/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ponジとフルーツをお好みの大きさにカットし、器にスpon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