

スフレパンケーキ



★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	







調理時間目安

約 20 分

(材料を寝かす時間は含まない)

【ココット6個分】

	材料名	分量	エネルギー	原価		材料名	分量	エネルギー	原価
		g	kcal	円			g	kcal	円
A	卵	4個	/	/	I				
B	砂糖	40g	/	/	J				
C	生クリーム	80g	/	/	K				
D	薄力粉	60g	/	/	L				
E	ベーキングパウダー	6g	/	/	M				
F					N				
G					O				
H					P				

作り方		備考
	①A.卵を卵白と卵黄にわけ卵白をキッチンエイドを使いB.砂糖を入れてメレンゲにする	
	②卵黄は白くなるまで混ぜ合わせる、C.生クリームを足して混ぜ合わせる	
	③D.薄力粉とE.ベーキングパウダーをふるいにかけて②に混ぜていく	
	④メレンゲを3回ほどにわけ混ぜ合わせ、ココットなどに生地を入れる	
	⑤スチコン【コンビ0%・150℃・20分】加熱する	
	⑥出来上がり	

・ふわふわの口当たりの柔らかいパンケーキです。ソースやアイスをそえてデザートに！

ホシザキ東海株式会社 コンサル室