

クラウドブレッド



Cook Everio
クックエブリオ



★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	

1人分

エネルギー	173	kcal
原価	26	円

(直径9cm程度のもの3枚当たり)

調理時間目安

約 30 分

(乾かす時間、冷やす時間は含まない)

【2/3ホテルパン1枚分・直径9cmくらいのもの9枚分程度】

材料名	分量 g	エネルギー kcal	原価 円	材料名	分量 g	エネルギー kcal	原価 円
A クリームチーズ(室温に戻す)	75	260	75	I			
B 卵黄	3個分	186	18.5	J			
C 卵白	3個分	49	18.5	K			
D グラニュー糖	6	23	2	L			
E				M			
F				N			
G				O			
H				P			

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエアー	—	12分	160℃

作り方

- 1 フードプロセッサーにA.クリームチーズとB.卵黄を入れて攪拌し、滑らかなペースト状にする
- 2 C.卵白をキッチンエイド(泡立て機)で軽く泡立て、途中でD.グラニュー糖を加え、角が立つまでしっかり泡立てる
- 3 1.をボールに入れ、そこへ2.を2回に分けて加え、泡をつぶさないようにゴムベラで切るように混ぜ合わせる
※分離しないように下からすくう様に混ぜ合わせる
- 4 20mmのホテルパンにオーブンシートを敷き、3.を流し込み、スチコンホットエアー160℃12分で加熱する
※スプーンなどですくって、オーブンシートを敷いたホテルパンに円形に流して焼くこともできます

ホシザキ東海株式会社 コンサル室

ポイント

小麦粉を使用しない低糖質なパンケーキです。
甘いおやつとしても、食事のパンの代わりなど色々楽しめます。