チーズスフレ　(湯煎焼き)

★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		kcal	たんぱく質		g
脂質		g	炭水化物		g
食塩相当量		g	原価		円

～材料～　16cm型(底が外れる型がオススメです)

・ クリームチーズ	100g	・ 薄力粉	20g
・ 牛乳	100g	・ コーンスターチ	5g
・ 卵	M2個	・ レモン汁	8g
・ グラニュー糖	40g		
		・ アプリコットジャム	適量

設定	モード	水蒸気量	時間(分)	温度
1	ホット　微風	—	15分	160℃
	コンビ 微風	0%	40分	140℃

準備

- 薄力粉とコーンスターチを合わせてふるっておく
- 型に薄くバター(分量外)を塗り、紙を張り付け(型上＋2cm)、紙にも薄くバター(分量外)を塗る
- 湯煎焼きをするので、アルミホイルで型の底を覆う
- 65mmホテルパンに約3cmぬるま湯を張り、スチコンに入れたまま予熱する

作り方

1 クリームチーズ、牛乳を鍋に入れ、沸騰させないように溶かす→ボールに移して、しっかり混ぜ溶かす
2 触れる程度まで冷めたら、卵黄を1つずつ入れ、泡立て器で都度よく混ぜる
3 グラニュー糖1/4量を加えて混ぜる
4 薄力粉とコーンスターチを再度ふるいながら入れ、泡立て器で混ぜる
5 レモン汁を加えて混ぜる
6 別のボールに卵白を入れ、メレンゲを立てる(途中、残りのグラニュー糖を3回に分けて加える)
※角がピンと立つ直前までメレンゲを立てる(高速⇒最後は低速で均等にする)
7 チーズ生地にメレンゲ1/4を加え、泡立て器で混ぜる
8 次は逆に、メレンゲにチーズ生地を2～3回に分けて加え、ヘラでさっくり混ぜる　※長時間混ぜすぎない
9 型に流し、静かに左右に揺らして表面を平らにする
10 スチコン【設定①】で加熱する　※ヤケド注意！
11 串を刺して確認し、扉を少し開けて5～10分冷ます
12 スチコンから取り出し、アプリコットジャムを表面に塗り、型に入れたまま冷やす
13 しっかり冷めたら型から取り出す

ホシザキ東海株式会社　コンサル室

POINT
・湯煎焼きでふわふわの食感になります
・途中でコンビモード0%に切り替えて焼くことで、表面が滑らかに焼きあがります
・お湯を張って焼成するので、火傷に注意してください