

スフレ

合計加熱調理時間 約 10分

[1人分：197kcal/ 食塩相当量：0.2g]

難関のスフレもスチコンを使えば簡単仕上がり。



材料（6人分 [1人1個分]）

卵白	150g
グラニュー糖A	90g
カスタードクリーム	300g
コアントロー	15g
バター（ポマード状にする）	適量
グラニュー糖B	適量
粉糖	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

6人分 [1人1個分]
(直径9cmのスフレ型 6個分)

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	ホットエア	-	10分	170℃	1/2

※Sクラスの「無風」を使用する場合は、加熱時間を25分に設定してください。

下ごしらえ

・スフレ型にハケでバターを塗り、冷凍庫で冷やす（3回繰り返す）。グラニュー糖Bをつけ、生地を入れる直前まで冷凍庫に入れておく。

作り方

1. ミキシングボールに卵白を入れ、4回に分けてグラニュー糖Aを入れて、角が立つまで混ぜる。
2. ボールにカスタードクリーム、コアントローを入れて混ぜ合わせ、4回に分けて1のメレンゲを入れ、気泡をつぶさないようにさっくり混ぜる。
3. 【設定1】で予熱後、冷凍庫からスフレ型を取り出して20mmのホテルパン1枚に並べ、2の生地を多めに入れてスパチュールで余分な生地を取り、平らにする。型のフチについた生地を指で拭き取り、粉糖を振りかけて加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆メレンゲはしっかりと泡立てること。
- ◆生地を流し込んだらすぐにスチコンに入れること。