

## 【最優秀賞】

受賞者：飯塚 悠 さん、岩森 妃菜 さん、小太刀 咲帆 さん

レシピ名：にんじんのシフォンケーキ



### 材料（1台8人分）

卵：4個

砂糖：40g

蜂蜜：35g

薄力粉：90g

レモン汁：20ml

サラダ油：40ml

バニラエッセンス：2～3滴

～にんじんピューレ～

にんじん：75g（中1/2本）

砂糖：3g

塩：ひとつまみ

～飾り～

お好きな果物やクリーム

写真は生クリーム、りんご、オレンジ、マスカット

## 作り方

1. にんじんを薄くスライスし、塩をひとつまみ加えた水に入れ、ゆでる。
2. 1. の粗熱がとれたら3 gの砂糖と共にミキサーにかける。
3. ボウルに卵黄、砂糖の1/3量を入れ、白っぽくなるまで泡立て器で混ぜる。
4. 3. にサラダ油、2. 蜂蜜、レモン汁、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。  
さらに小麦粉を加えて混ぜる。
5. 別のボウルに卵白を入れ、角が立つくらいのメレンゲにする。オーブンを180°Cに予熱しておく。
6. 残りの砂糖を5. に加えてさらに混ぜ、硬めの角が立つくらいまでしっかり泡立てる。
7. 4. にメレンゲの1/3を入れ、全体がなじむように混ぜる。
8. 7. に残りのメレンゲの1/2を入れ、泡がつぶれないように底から返しさっくり混ぜる。
9. 8. をメレンゲの残りに入れ、さっくり混ぜる。
10. 9. を空気が入らないように気を付けながら型に流し込む。
11. オーブンの温度を170°Cに下げ、45分焼く。
12. 焼きあがったら、すぐに逆さにしてしっかり冷ます。
13. 冷めたら、切り分けて飾り付け用のフルーツやクリームを添えて完成。

## 栄養成分（1人分あたり）

エネルギー：212kcal、たんぱく質：4.7g、脂質：10.3g、炭水化物：25.0g、  
カルシウム：28 mg、鉄：0.6 mg、食物繊維総量：1.1 g、食塩相当量：0.2 g