



## ～贈り物～ 麻生便

お茶会

2020 - 7

— 麻生北見病院栄養科 —

### 見た目も可愛い☆食べておいしいグラススイーツ

## AZABU RECIPE

### フルーツトライフル

#### 【スポンジケーキ シフォン風】

18cmケーキ型 1台分	
卵 L玉	3個
砂糖(a)	90g
小麦粉	90g
サラダ油	30cc
牛乳	60cc
バニラエッセンス	適量

#### 【クリームチーズホイップ】

4個分	
クリームチーズ	30g
生クリーム	50cc
砂糖(b)	13g

#### 【フルーツ】

4個分	
メロン	100g
白桃缶	80g
ブルーベリー	10g
セルフィーユ	お好みで

#### ※事前準備

- ・卵は、卵白と卵黄に分け、卵白のみ冷凍庫で10分くらい冷やしておく。
- ・小麦粉はふるっておく。
- ・ケーキ型に紙を敷いておく。
- ・オーブンは170℃で予熱しておく。
- ・クリームチーズは、なめらかになるまで混ぜておく。
- ・メロン、白桃缶は、1.5cm角にカットしておく。

#### 【スポンジケーキ シフォン風】

- ①卵黄をボウルに入れて砂糖(a)の1/3を入れて白っぽくなるまで泡立てる。
  - ②①にサラダ油、牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、バニラエッセンスを加え、ふるった小麦粉を入れてよく混ぜる。
  - ③卵白をボウルに入れて残りの砂糖(a)を入れ、ツノが立つまで泡立てる。
  - ④②に③の1/4を加えて、よく混ぜあわせる。
  - ⑤③に④を入れさっくりと混ぜ、型に流し入れ15cmくらいの高さから2～3度落として気泡を抜き、170℃に予熱したオーブンで35分～40分焼く。
  - ⑥焼きあがったら、焼き縮みを防ぐため15cmくらいの高さから一度落として、逆さにして冷ます。しっかり冷めたら型から外し、1.5cm角にカットする。
- #### 【クリームチーズホイップ】
- ①ボウルに生クリーム、砂糖(b)を入れツノが立つまで泡立て、クリームチーズを加えて混ぜ合わせる。

グラスに、ケーキ、フルーツ、クリームチーズホイップを重ね盛り付け、お好みでセルフィーユを飾る。

### メロンと白桃缶の トライフル

#### 栄養価 1個分

エネルギー	175cal
たんぱく質	3.1g



担当者  
より  
ひとこと

クリームやスポンジケーキ、フルーツをグラスに重ねながら盛り付ける「トライフル(Trifle)」は、今人気のホームメイドスイーツです。ご自宅にある材料で気軽に作れ、工夫とセンス次第で、お洒落なデザートに仕上げられるのが魅力です。是非お試し下さい♪

