

カップケーキサレ



作りかた

1. アスパラガスは2cm幅に切り、ラップに包み **レンジ 200W 1~2分** で加熱する。
2. ボウルに卵黄、塩を入れてクリーム状になるまでハンドミキサーで泡立て、3回に分けてオリーブ油を加えて泡立て、牛乳を2回に分けて加えてさらに泡立てる。
3. 別のボウルに卵白とレモン汁を入れ、ハンドミキサーで泡立ててメレンゲを作る。
4. ②に③を加えて混ぜ、ふるった**A**を加えて粉けがなくなるまでさっくり混ぜ、合わせた**B**を加えて混ぜ、直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。
5. ④をシリコンカップと同じ高さまで絞りだし、①と**C**をのせる。
6. 食品を入れずに **154 カップケーキサレ** で予熱する。

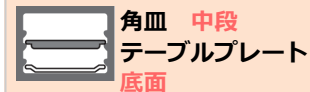
加熱の目安

予熱：約3分
加熱：約25分

1回に作れる分量

9個分

使用付属品



カロリー

125kcal

塩分

0.4g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料

直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分

卵(卵黄と卵白に分ける)

3個

塩

少々

オリーブ油

32mL

牛乳(常温に戻す)

35mL

レモン汁

少々

A 薄力粉

37g

A 強力粉

37g

B 粗挽き黒こしょう

少々

B ベーコン(1cm角に刻んだ物)

15g

B コーン(缶詰)

10g

B パルメザンチーズ

45g

アスパラガス(2cm幅に切る)

25g

C 枝豆

10g

C セミドライトマト(ドライトマトをお湯大さじ1・お酢大さじ1で戻した物)

10g

カップケーキサレのコツ

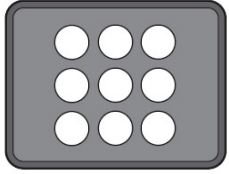
容器は

金属製の容器は使わない。耐熱温度200℃以上のシリコン製カップを使用してください。

紙製のカップを使用するときは

シリコンカップの中に紙製のカップを入れて使用します。

7. ⑤を角皿の中央に寄せて並べる。



8. 予熱終了音が鳴ったら、やげどに注意して⑦を**中段**に入れ、加熱する。加熱後、ケーキクーラーの上に逆さにしてのせ、冷ます。