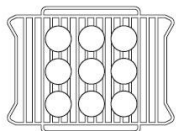


# カップケーキサレ



## 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. **⑤**を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **141** **カップケーキサレ** で加熱する。加熱後、ケーキクーラーの上に逆さにしてのせ、冷ます。



加熱の目安		使用付属品		カロリー		塩分		
加熱：約28分		焼網 テーブルプレート		125kcal		0.4g		
1回に作れる分量				※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。				
3~9個分								
材料	3個分	4個分	5個分	6個分	7個分	8個分	9個分	
卵(卵黄と卵白に分ける)	1個	1・1/2個	1・1/2個	2個	2個	2・1/2個	3個	
塩	少々	少々	少々	少々	少々	少々	少々	
オリーブ油	10mL	14mL	18mL	21mL	25mL	28mL	32mL	
牛乳(常温に戻す)	11mL	16mL	20mL	23mL	27mL	31mL	35mL	
レモン汁	少々	少々	少々	少々	少々	少々	少々	
<b>A</b> 薄力粉	12g	16g	20g	25g	30g	33g	37g	
<b>A</b> 強力粉	12g	16g	20g	25g	30g	33g	37g	
<b>B</b> 粗挽き黒こしょう	少々	少々	少々	少々	少々	少々	少々	
<b>B</b> ベーコン(1cm 角に刻んだ物)	5g	6g	8g	10g	30g	13g	15g	
<b>B</b> コーン(缶詰)	3g	4g	5g	6g	7g	8g	10g	
<b>B</b> パルメザンチーズ	15g	20g	25g	30g	35g	40g	45g	
アスパラガス(2cm 幅に切る)	5g	10g	10g	15g	15g	20g	25g	
<b>C</b> 枝豆	3g	4g	5g	6g	7g	8g	10g	
<b>C</b> 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)	3g	4g	5g	6g	7g	8g	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。