

キャロットカップケーキ クリームチーズのせ



- ◇ にんじんをすりおろしたものをたっぷり混ぜ込んでいますので、カロテン豊富な栄養満点のスイーツです。
- ◇ 米粉を使いしっかりと仕上げています。クリームチーズが甘さにコクを加えているため、にんじん嫌いなお子様もおいしくいただけます。

エネルギー 234kcal 難易度 ★☆☆

アレルギー：卵・乳・米・アーモンド



材料

(直径5cm マフィン型 6個分)

◆A

卵黄……2個分
グラニュー糖……65g

◆B

にんじん(すりおろし)……100g
レモン汁……10g
無塩バター……10g

◆C

アーモンドパウダー……85g
ベーキングパウダー……小さじ1

◆D

卵白……90g
グラニュー糖……10g
米粉……20g

◆E

クリームチーズ……60g
グラニュー糖……10g

アドバイス

- バター、卵、チーズは室温にしておくことで混ぜる際に混ぜやすくなります。混ぜ合わせるものを同じ温度にしておくことでお互いの食材がなじみやすくなります。
- 焼き時間等は目安です。予熱の有無、温度、時間は使用する調理機器により異なりますので実際に焼いてベストの状態をご自身でご確認ください。

作り方

下準備

- ボウルは2つ用意しておきます(A、D用)
- Bのにんじんは、おろし金かフードプロセッサーで細かくしておきます。無塩バターは室温でやわらかくしておきます。
- Dのグラニュー糖と米粉は合わせておきます。
- Eのクリームチーズを室温でやわらかくしておいてからグラニュー糖を混ぜます。
- マフィン型に8号(直径5cm)の紙カップ(グラシンといいます)を予め敷いておきます。

- ① 生地作り ボウルにAを入れて泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜます。(ハンドミキサーを利用すると早く混ぜられます。)
- ② ①にBおよびCを加え混ぜます。
- ③ 別のボウルにDの卵白を入れ、混ぜ合わせておいたグラニュー糖と米粉を少しずつ加えながら角が立つくらいしっかりしたメレンゲを作ります。
- ④ ②に③を2回に分けて加え、泡をつぶさないように混ぜ合わせ、型に敷いておいた紙カップに分け入れます。
- ⑤ 焼成 180℃のオーブンで15～20分焼いて取り出しておきます。
- ⑥ Eを混ぜ合わせて④の表面に塗り、180℃のオーブンで3～5分焼き、表面を乾かします。好みにセルフィーユ(チャービル)を添えます。