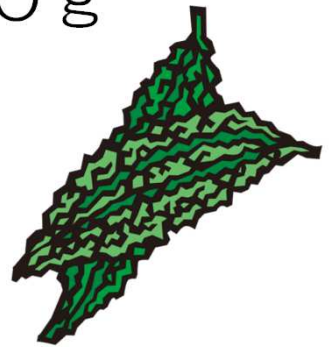


こもれび ゴーヤシフォンケーキ

提供者：特別養護老人ホームこもれびの郷さん

◇材料

ゴーヤ	1本	<メレンゲ>	
卵黄	3個	卵白	3個
砂糖	35g	砂糖	30g
サラダ油	30cc		
ホットケーキミックス	150g		



◇作り方

- ①ゴーヤは緑色の部分だけをおろしきでおろす。
(汁もすべて使います)
- ②メレンゲを作っておく。
- ③卵黄と砂糖を泡立て、クリーム状にし、サラダ油、1のゴーヤを順に入れ、混ぜ合わせる。
- ④ホットケーキミックスを加えて、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤メレンゲを3回に分けて加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥シフォンの型に入れ、180℃のオーブンで30分焼く。