

みかんスフレ



🍷 ざいりょう
材料はコレ

ざいりょうめい 材料名	10こばん 10個分
クリームチーズ	200グラム
グラニュー糖	70グラム
たまご	3個
生クリーム	1/2カップ
小麦粉	おお 大さじ3
みかん缶づめ	150グラム
アルミカップ	10まい

①	②	③	④
ざいりょう 材料をよういします。計り や計量スプーン、計量カッ プで計りましょう。	みかん缶づめは包丁で細かく切り ます。(フードカッターで細かく してもよい)	クリームチーズはボールに 入れて*湯せんします。	③のボールを湯せんからは ずして、チーズが温かいう ちに砂糖をまぜる。

⑤	⑥	⑦	⑧
④にほぐした卵を少しづつ 入れて泡だて器でまぜま す。	⑤に生クリームを入れて泡だて器 でまぜます。	⑥に②のみかんを入れて泡 だて器でよくまぜます。	⑦に小麦粉を入れて、泡だ て器でまぜます。(まぜすぎ ちゅうい 注意!!)

⑨	⑩	⑪	コツ・ポイント
アルミカップに⑧の生地を 8分目ぐらいまでいれま す。(入れすぎると焼いているう ちにこぼれてしまいます。)	160度のオーブンで 15~18分焼きます。	焼きあがったケーキに竹串をさし てみて、竹串にベタベタした生地 がついてこなければ焼けていま す。	コツ・ポイント *小麦粉を入れたらまぜず ぎないことが大切です。

<p>チーズをやわらかくする方法 その1</p> <p>ゆせんする</p>	<p>*湯せんとは?</p> <p>つか 使うボールよりも、少し大きめの鍋にお湯を沸とうさせて、火を止めます。ここにボールを浮かべて 5分ほどおいてからボールをだすと、チーズが温まってやわらかくなります。</p>
<p>チーズをやわらかくする方法 その2</p> <p>でんしレンジであたためる</p>	<p>たいねまうき 耐熱容器 (ガラス食器や磁器食器 など) にいれて、電子レンジで 500ワットで1分温めます。</p> <p>でんし 電子レンジで温める時はアルミ やステンレス製のものは使えま せん。注意しましょう!</p>

フードプロセッサーで作るみかんスフレ

フードプロセッサーを使うと、より簡単に作ることができます。ただ、かなり鋭利な刃物なので使い方を間違えると事故やケガにつながります。使用する場合には保護者の方が操作するか、保護者の方の監視下において、十分に気を付けて使いましょう。



🔪 ざいりょう 材料はコレ



ざいりょうめい 材料名	10こぶん 10個分
クリームチーズ	200グラム
グラニュー糖	70グラム
たまご	3個
なま 生クリーム	1/2カップ
こむぎこ 小麦粉	おお 大さじ3
みかん缶づめ	150グラム
アルミカップ	まい 10枚

①	②	③	④
ざいりょう 材料をよういします。はか 計りや計量スプーン、計量カップで計りましょう。	こむぎこ 小麦粉いがいのざいりょう すべ 材料を全てフードプロセッサーにいれます。	ぶんかん 3分間ぐらいまわ 回します。	ボールにあけます。
チーズは小さめにきっておく			

⑤	⑥	⑦	⑧
④にこむぎこ い 小麦粉を入れて、あわ だでさっくりまぜます。(まぜすぎ注意!!)	アルミカップに⑤のきじを ぶんめ 生地を8分目ぐらいまでいれます。(いれすぎると焼いているうちにこぼれてしまいます。)	160度のオーブンで15~18分焼きます。	や 焼きあがったケーキにたけし 竹串をさしてみ、たけし 竹串にベタベタしたきじが ついてこなければ焼けています。

ひとくちメモ





クリームチーズもメーカーによって固さが少し異なります。フードプロセッサーで作る場合には、大きいままのチーズをそのまま入れると機械が回りにくくなるので、あらかじめ小さく切っておくか、個包装になっているチーズを使うといいでしょう。



フードプロセッサーで作る パインスフレ



🔪 ざいりょう
材料はコレ

ざいりょうめい 材料名	10こぶん 10個分
クリームチーズ	200グラム
グラニュー糖	70グラム
たまご	3個
なま生クリーム	1/2カップ
こむぎこ小麦粉	おおさじ3
パイン缶づめ	150グラム
アルミカップ	10まい

①	②	③	④
ざいりょう材料をよういします。計りや計量スプーン、計量カップで計りましょう。	こむぎこ小麦粉いがいの材料を全てフードプロセッサーにいれます。	3分間ぐらい回します。	ボールにあけます。
			
チーズは小さめに切っておく			

⑤	⑥	⑦	⑧
④に小麦粉を入れて、あわだでさっくりまぜます。(まぜすぎ注意!!)	アルミカップに⑤の生地を8分目ぐらいまでいれます。(入れすぎると焼いているうちにこぼれてしまいます。)	160度のオーブンで15~18分焼きます。	焼きあがったケーキに竹串をさしてみ、竹串にベタベタした生地がついてこなければ焼けています。
			

ひとロメモ

入れる果物は缶詰なら細かく切るか、フードプロセッサーでピューレ状にしたほうが生地になじんで美味しくできます。大きいと果物のまわりが水っぽくなります。生の果物を使う場合には、あらかじめ電子レンジ等で加熱することをおすすめします。

フードプロセッサーで作る かぼちゃスフレ



🔪 ざいりょう 材料はコレ



ざいりょうめい 材料名	こぶん 10個分
クリームチーズ	200グラム
グラニュー糖	70グラム
たまご	3個
なま生クリーム	1/2カップ
こむぎこ小麦粉	おおさじ3
かねつ加熱したかぼちゃ (下コツ参照)	150グラム
アルミカップ	10枚

①	②	③	④
ざいりょう材料をよういします。計りや計量スプーン、計量カップで計りましょう。	こむぎこ小麦粉いがいの材料を全てフードプロセッサーにいれます。	ぶんかんぐらい回します。3分間ぐらい回します。	ボールにあけます。
ちいさいチーズは小さめに切っておく			

⑤	⑥	⑦	⑧
④にこむぎこ小麦粉を入れて、あわだでさっくりまぜます。(まぜすぎ注意!!)	アルミカップに⑤の生地を8分目ぐらいまでいれます。(入れすぎると焼いているうちにこぼれてしまいます。)	160度のオーブンで15~18分焼きます。	や焼きあがったケーキに竹串をさしてみ、竹串にベタベタした生地がついてこなければ焼けています。

コツ・ポイント

かぼちゃ(1/8個)は皮をそいで、ひと口大に切り、耐熱容器にいれて電子レンジで3分間加熱します。熱いうちにマッシャーなどでかぼちゃをつぶしておきます。
蒸し器でかぼちゃを蒸してからつぶしても良いです。