

# Menu : 寒い日にはほっこりあったかスイーツ

ふわふわとろける

## Recipe : チョコレートスフレ☆

冷やしてもオイル頂きます  
濃厚でしっとり派は  
②がオススメ



Chocolate  
souffle  
sakae's ouchi cafe



**材料** (小判型セルクル10個分) / 15cm ケキ丸型1台分  
40×65×H30 mm

- ① 製菓用チョコレート ... 100g (ミルク)
  - 牛乳 ... 70g
  - 生クリーム ... 30g
  - 全卵 ... 2個 (黄身と白身で分ける)
  - グラニュー糖 ... 50g (20gを卵黄、30gを卵白に)
  - 薄力粉 ... 30g
  - サラダ油 ... 30g (お好みで)
- (下準備)
- 薄力粉を2〜3回ふるっておく
  - セルクルの高さ+2cmのクッキングシートを型に準備
  - 湯せん甲の湯をわかしておく
  - 卵白は使用する直前まで冷蔵庫でしっかり冷やしておく
- ☆ しっかりとほくらます point ☆

- 卵黄は人肌になる位の温度にする (常温に出しておくや湯せんしながら)
- 卵白は冷えた状態で使用 (乳がの泡が消えにくくなる)
- 薄力粉をまぜるときはハイパーですくっておきすおにまぜこねすぎない (こねるとねばりが出てほくらまさない)
- 卵白と生地を合わせる時にしるおに泡を飛ばさず手早くまぜる
- 型に入れた後、20cm程の高さから2〜3回トントン落として空気ぬきをすると焼き縮みを防止できる。

