



チョコレートスフレケーキ



材料(6人分)

- 板チョコレート(カカオ70%程度のもの)…2枚(100g)
- 生クリーム(乳脂47%)…100cc
- 卵黄…2個分
- A { ●卵白…2個分
●砂糖…20g }
- B { ●苺又は冷凍のベリー…計60g(苺は小さく切る)
●砂糖…20g }
- クッキー…5枚

〈直径21cmのパイ皿で焼く場合〉

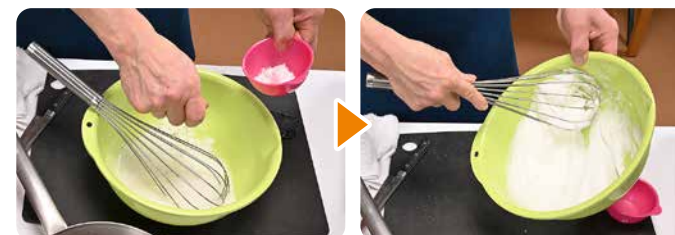
①クッキーを砕いてパイ皿の底にしきつめます。②の苺と砂糖を軽く和えてパイ皿にちらします。



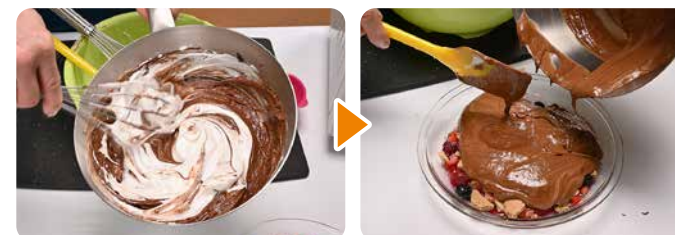
②小鍋に生クリームを沸かし火を消し、チョコレートを入れチョコレートが溶けるまでそのまま置いておきます。



③④を泡立てメレンゲを作ります。砂糖は途中2度に分けて加え、しっかりしたメレンゲになるまで泡立てます。



④②をボウルに移し、卵黄を加えよく混ぜ③のメレンゲを加え、混ぜムラのないように全体を混ぜ①の型に流します。



⑤160℃に予熱したオーブンで18分程焼きます。飾りに上から粉糖とココアパウダーを振りかけます(分量外。なくともよい)。焼き立てを食べても、室温に冷ましても、冷蔵庫で冷やしてもどれもおいしいです。



〈小さいココット型、スフレ型で焼く場合〉

●型の内側にバターを塗って砂糖をまぶしておくときれいに上がります。

※写真ではフチの広がった鍋を使っているため鍋のまま卵黄、メレンゲを加えて作っています。鍋の角が直角だとよく混ざれないのでチョコクリームをボウルに移して混ぜてください。

栄養量	エネルギー	219kcal	脂質	14.9g	食塩相当量	0.2g
	たんぱく質	3.9g	炭水化物	18.0g		