



イカスミ豆腐シフォンケーキ

ちょっと一言!

捨ててしまうイカスミを有効利用でき、ビタミン・ミネラルがたっぷりのおやつとして美味しく食べられます。切り口が須佐のホルンフェルスのようにも見えます。

材料名	量・単位
卵	4個
砂糖A	40g
米油	40ml
絹豆腐	140g
米粉	80g
砂糖B	20g
イカスミ	イカ3杯分
牛乳	小さじ1

- 1 卵を卵黄と卵白に分ける。オーブンを180℃に予熱しておく。
- 2 卵黄、砂糖A、米油、豆腐をよく混ぜ合わせる。
- 3 米粉をふるい入れよく混ぜる
- 4 卵白をよく泡立て砂糖Bを加え、しっかりしたメレンゲを作る。
- 5 3と4を手早く混ぜ合わせる。
- 6 牛乳でといたイカスミを5にたらし、ひと混ぜして型に流す。
- 7 170℃のオーブンで35分焼く。
- 8 焼きあがったら、逆さまにして冷まして切り分ける。

レシピを作った団体・人

山口県漁業協同組合女性部 [萩市]