

里いものクリームスフレ

里いも独特の粘りとぬめりが 不思議なスフレ食感に変身！



材 料		(2人分)	
里いも(中)	約2個	卵	1個
	(皮付き 約150g)		
【A】			
◆牛乳	50cc	◆ブイヨンスープ	50cc
◆生クリーム	25cc	◆塩	小さじ1/4
◆白コショウ	少々		

エネルギー：196kcal

塩分：0.8g(1人分)

作り方

1. 里いもは皮をむき、そのまますりおろします。
2. 卵は卵黄と卵白に分けて、卵白は塩(分量外・ひとつまみ)を入れ、つのが立つまで泡立てます。
3. ミキサーに【A】とすりおろした里いも、卵黄を入れ、滑らかになるまでかくはんします。
4. 3を2のボウルに入れて、さっくり混ぜ、バターを塗ったココット型に入れてオーブンで焼きます。
 [ガスオーブン： 210℃-8分+200℃-7分]

<ブイヨンスープの作り方>

水200ccにブイヨンキューブ1/3個を溶かします。