

## かんたんカステラ

2016.3 乳幼児を持つ母のグループ

### 【材 料】

- ・卵M 常温 3 個
- ・砂糖 280g
- ・強力粉 200g
- ・はちみつ 大さじ 3
- ・湯 大さじ 1 と 1/2

### 【作り方】

- ・新聞紙で型を作る
- ・卵を軽くほぐして砂糖を入れ、ハンドミキサー強速 6 分 (42°Cで湯せんしながら)
- ・お湯とはちみつを混ぜておいたものを加え、中速で 30 秒
- ・強力粉 1 /3 ずつ低速でさっと混ぜ、最後に低速 50 秒で混ぜる
- ・クッキングシートを敷いた型に生地を流す
- ・190°Cに予熱したオーブンで 12 分、150°Cで 70 分焼く
- ・焼き上がったらすぐ型を外し、粗熱が取れたら、ラップに包む