

【初心者向け！究極のふわふわロールケーキ！！甘さ控えめ】

所要時間 60分(冷やす時間は含まない)

カロリー 2353kcal/1本

248kcal/1切れ(3cm幅・9等分)

材料

【1本(31cm×31cm)】

31×31 180度 13分

卵 4個

グラニュー糖 80g (30g + 50g)

牛乳 50g

サラダ油 50g

薄力粉 70g

生クリーム動物性 40%



作り方

- ①卵黄とグラニュー糖(30g)をハンドミキサーで白っぽくなるまで5分程度混ぜる。
中速～高速。※泡立てすぎる位、白くなるまでしっかり混ぜること
- ②卵白と砂糖(50g)を3回に分けて3分ほどハンドミキサーの中速で混ぜる
※冷たいこと。器具に水分がついてないこと。
目安：ミキサーの先がおじぎ
- ③卵黄に卵白を3回に分けて混ぜる。泡立て器を使う。※スピード勝負
- ④粉を3～5回に分けて混ぜる。ゴムべらを使う。
- ⑤ぎせい生地をつくり2回に分けてゴムべらにあてて回しながら入れる。※一度に入れない
- ⑥シートをひいた鉄板に生地を流し入れる。真ん中が膨らみやすいので四隅にのぼす。
180度のオーブンで13分焼く。
- ⑦生クリームは動物性40%で9分立て。※植物性は9分立てまで固まらない
ハンドミキサーでトロっとおちる程度(5分立て)に混ぜたら、泡立て器に持ち替えて逆さにしても落ちない程度(9分立て)まで混ぜる
※最後までミキサーを使うと一気にかたくなり分離するので注意
- ⑧冷ましたスポンジ生地にクリームをぬり巻く。クリームは手前に山を作る。指先ではなく手全体で巻く。スポンジは柔らかく穴があくので指先ではなく手のひら全体で扱う。紙を上を持ち上げて巻き、巻き終わりを下にして生地を締めつける。ラップで全体を包んで冷蔵庫で1時間休ませる。完成です。※翌日がしっとりして食べ頃