



智泉福祉  
製菓専門学校  
考案！

## 料理名 シフォンサンド



レンジでオシャレなサンドが簡単にできます！  
好みの野菜をいれて栄養価もUP☆

### 材料（2人分）

(A) {	ホットケーキミックス	150g	(B) {	米油	大さじ2
	砂糖	大さじ2		卵	2個
	ベーキングパウダー	3g		牛乳	100ml
	好みの野菜やサラダ	適量			

100円ショップで調達可能☆  
タッパーでも代用できます！

\* シフォンケーキ紙型15センチ

### 作り方

- ①ボウルに(B)を入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ②別のボウルで(A)を混ぜ、そこに①を入れて、さっくりと混ぜる。
- ③シフォンケーキ紙型に流し入れる。
- ④レンジ(600w)で5分30秒加熱する。
- ⑤加熱後、お箸をさして生地がついてこなかったらOK！  
\* 加熱が足りない場合は30秒ずつ加熱する。
- ⑥加熱後、逆さにして冷めるまで置いておく。
- ⑦冷めたら適当な大きさにカットをして切れ目を入れる。
- ⑧切れ目に好みの野菜やサラダを入れてシフォンサンドの完成！



ホイップクリームとフルーツを入れると  
フルーツサンドにもなります◎

