



**材 料** (7cmココット型5個分)

ときゆり (ゆり根をばらしたもの) 150g  
卵黄 1個分  
砂糖A 15g (好みに塩小さじ1/5)  
卵白 1個分  
砂糖B 20g  
油 適量

**つくりかた**

先に・・・

ゆり根は鍋に入れ、ひたるくらいの水を張って火にかける。透明になり柔らかくなったら水を捨て、ヘラでよくつぶす。

生地を焼く型に、薄く油を塗っておく。

1



卵黄と砂糖Aをよく混ぜ合わせ、荒熱を取ったゆり根を加え、しっかり混ぜる。

すっきりした甘さにしたいときは、塩を加えておく。



ゆり根は収穫後徐々に甘みが増していきます。時期やお好みで甘さを調節してください。このレシピは甘さ控えめです。

2



卵白を角が立つまで泡立て、砂糖Bを加えて角がピンと立つまでさらに混ぜ合わせる。

オーブンを180℃にセットし、温めておく。

3



②の卵白の1/3を、①の生地によく混ぜる。  
残りの卵白と合わせ、泡をつぶさないようにへらでさくっと混ぜ合わせる。

4



③の生地をココット型に入れ、表面をならして180℃のオーブンで約15分焼く。

串を刺して、生地がつかなくなったらできあがり。