炊飯器のチョコレートケーキ

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	100	382	0	3	28	0.6
グラニュー糖	10	39	0	Tr	0	0
ｺｺｱﾊﾟｳﾀﾞｰ	8	33	1.8	–	–	0.1
卵	40	60	4.9	52	72	0.2
無塩バター	10	76	0.1	2	2	0
水	20	–	–	–	–	–
たんぱく調整 ﾁｮｺﾚｰﾄ	5枚	250	0.5	40	25	0
合計		840	7.3	97	127	0.9

※パウンド型に入れて、170℃に余熱したオーブンで30分焼いても、違った風味が楽しめます。

riuさんのレシピ20130215