

ヨーグルト風味のカップケーキ

食材名(5個)	使用量(g)	エネルギー(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	80	305	0	2	22	0.47
ヨーグルト(無糖)	80	50	2.9	136	80	0.1
オリーブオイル(小さじ2)	8	74	0	0	0	0
はちみつ(小さじ2)	14	41	Tr	2	Tr	0
合計(5個分)		470	2.9	140	102	0.57
1個当たり		94	0.58	28	21	0.12

【 作り方 】 オープンは180 に温めておく

ツヤと粘りが出るまで材料をしっかり混ぜる。

型に入れ、180 のオーブンで約18分焼く。こんがり焼き色がつくまで焼く。



<ワンポイント>

時間は、型の大きさやオーブンの機種により加減してください。

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16