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(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　】　※オーブンは180℃に温めておく

①ツヤと粘りが出るまで材料をしっかり混ぜる。
②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。

「OTOクッキング倶楽部20230814」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16