

ココアケーキ

食材名	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)
ジッザウ 先生の ホットケーキミックス	150	573	0	5	42	0.9
砂糖	15	58	0	0	Tr	0
たまご	50	76	6.2	65	90	0.2
無塩バター	30	229	0.2	7	5	0
ココア	2	5	1.9	56	13	0
水	100	-	-	-	-	-
合計		941	8.3	133	150	1.1

お使いの炊飯器により時間やコースは調整してください。

お好みに合わせた大きさに切って、食べない分はラップでくるんで冷蔵庫で保管します。

生クリームやフルーツで飾ればおもてなしにもピッタリです。

オトクッキング倶楽部20111109