

チョコレート

入り蒸しパン

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)
でんぷんホットケーキミックス	25	96	0	1	7	0.15
砂糖	5	19	0	Tr	Tr	0
りんご酢	1	Tr	Tr	Tr	Tr	0
水	19	-	-	-	-	-
たんぱく調整チョコレート	8.5	50	0.1	8	5	0
合計		165	0.1	9	12	0.2

【 作り方 】

カップにチョコレート以外の材料を入れる。

だまがなくなるまでよくかき混ぜる。

チョコレート を適当な大きさに割って生地に加える。

ラップをふんわりとかけて電子レンジ500Wで1分10秒～1分30秒加熱する。



《ワンポイントアドバイス》

加熱時間はお使いの機種によって様子を見ながら加減してください。加熱しすぎると時間が経ってから固くなります。

カップはアルミよりも「紙のカップ」を使用した方が蒸気が抜けてべたつきません。

ジャムやレーズンなどアレンジができます。「ゆず蒸しパン」もあります。

「プラス元気 小田原調理教室レシピ20170209」

