

# キャンドルケーキ

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)
でんぷんホットケーキミックス	25	96	0	1	7	0.2
砂糖	20	77	0	0	0	0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
卵	50	76	6.2	65	90	0.2
いちごジャム	30	77	0.1	20	4	0
生クリーム	30	130	0.6	24	15	0
砂糖(クリーム用)	10	38	0	0	0	0
いちご(小粒3個)	30	10	0.3	51	9	0
合計 6個分		550	7.2	161	125	0.4
(1個当たり)		92	1.18	27	21	0.07

## 【 作り方 】

常温にした卵と砂糖をボールに入れしっかりと泡立てる(つまようじをさしたら倒れないくらいしっかりと泡立てる)

ふるったホットケーキミックスと、サラダ油を加えたら切るように混ぜる。

耐熱容器にクッキングシートを敷き、生地を流し入れる。

軽くラップをかけて電子レンジ600Wで約2分30秒加熱する。(つまようじをさして生地がつくようなら更に10秒ずつ様子を見ながら加熱する)

厚みを半分にスライスし、ラップにのせてジャムを塗り、端からきつめに巻いておく。

生クリームと砂糖を泡立てる。

のケーキをさらに立て、生クリームをのせて、半分に切ったいちごをのせる。



## 《ワンポイントアドバイス》

オープンなしでも電子レンジで簡単にできるケーキです。

生クリームはすこし軽めに泡立てて、ろうそくが溶けている感じにします。

「プラス元気 小田原調理教室レシピ20181130」

