

チョコレートカップケーキ 5個分

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	100	382	0.0	3	28	0.6
ココア	20	54	3.7	560	132	0.0
卵	30	45	3.7	39	54	0.1
サラダ油	20	184	0.0	0	0	0.0
生クリーム	30	130	0.6	24	15	0.0
水	30	-	-	-	-	-
砂糖	30	115	0.0	1	0	0.0
合計		911	8.0	627	229	0.8

【 作り方 】

ボールにココアとホットケーキミックスを入れ泡だて器で混ぜる

残りの材料を入れてよく混ぜる

耐熱カップに生地を分けて入れる

加熱すると膨らむので目安はカップ半分くらい

電子レンジ500Wで1分加熱を4回繰り返す

竹串をさして生地がつかなければ出来上がり



《ワンポイントアドバイス》

お好みで砂糖やアラザン、ナッツ等を飾るとプレゼントにも□□□□

