

・ 餅入りチョコカップケーキ



(作り方 1人分) 調理時間：25分

1. さつまいもを5mm角に切り、ラップに包み電子レンジで(さつまいも5gで600w1分30秒間)加熱する。
2. 器に餅がつかるぐらいの水を入れ、電子レンジで(餅10gで600w1分間)加熱する。
3. 1と2、ミルクココア、牛乳、マーマレード、薄力粉を混ぜ合わせ、アルミカップに流し入れる。
4. オープントースターにいれ、500w20分間加熱する。
5. 串でさして火が通っていたら盛り付ける。

<材料1人分>

・ 餅	10g
・ 牛乳	8g (小さじ1 1/2強)
・ さつまいも	5g
・ 薄力粉	5g (小さじ2弱)
・ マーマレード	4g
・ ミルクココア	3g (小さじ1強)

<1人当たり>

エネルギー	： 77kcal
たんぱく質	： 1.4g
脂質	： 0.7g
炭水化物	： 15.9g
食物繊維	： 0.6g
食塩	： 0.0g

ポイント

*ミルクココアを使うことでエネルギーを抑えることができる。

ちょっと工夫

*ホイップクリームなどトッピングをしてもOK！