

## デザート：梅シロップの蒸しケーキ



### 材料（1人分）

ホットケーキミックス	25 g
梅シロップ	6 g
水	15 g (大さじ1)
サラダ油	8 g (小さじ2)
梅 (シロップに漬けたもの)	15 g

### 作り方

1. 梅（シロップに漬けたもの）はみじん切りにする。
2. ホットケーキミックスに梅シロップ、水、サラダ油、漬けた梅の実を入れ混ぜる。
3. 耐熱カップに7分目まで注ぐ。
4. 電子レンジ(600W)で1分半～2分程度加熱する。

### <特徴とポイント>

\*電子レンジで作れることができ、時短で手軽である。

\*梅は果物の中でも比較的カリウムを多く含む、

梅干しなどとは違い食塩を使用せず、食塩を抑えながらも

梅を美味しく食べることができる調理法となっている。



表：蒸しパンケーキと梅シロップの蒸しケーキの栄養成分比較

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維 総量	食塩 相当量
蒸しパンケーキ	205kcal	4.3 g	6.9 g	29.9 g	112mg	0.9 g	0.2g
梅シロップの蒸し ケーキ	<b>186kcal</b>	<b>2.1 g</b>	<b>9.1 g</b>	<b>24.3 g</b>	<b>94mg</b>	<b>0.8g</b>	<b>0.3g</b>