



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



レンジで簡単! 10分で作れます!
フォンダンショコラ風蒸しケーキ



一人あたりのエネルギー 108kcal	食塩相当量 0.2g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

ホットケーキミックス …… 大さじ3
ピュアココア …… 小さじ2
砂糖 …… 大さじ2
たまご …… 1個
牛乳 …… 大さじ1
サラダ油 …… 小さじ1
板チョコレート …… 20g
粉糖 …… 少々

■作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス、ココア、砂糖を入れ混ぜ合わせる
- ② ①にたまご、牛乳、サラダ油を加えてよく混ぜる
- ③ ②をココット等、お好みのレンジ対応容器に半分くらいの高さまで入れる
- ④ チョコレートをざっくりと割り、③の中心に軽く押し込み、器ごとトントンと台に打ち付け、中の空気を抜く
- ⑤ 600Wの電子レンジで2分程度加熱する
- ⑥ 冷めたら上から粉糖をかける

cooking memo