

チーズ蒸しケーキ



材料（4人分）

- ホットケーキミックス 100g
- 卵 1個（50g）
- 牛乳 80g
- 油 小さじ1/2（2g）
- クリームチーズ 40g
- メープルシロップ 20g

作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ②ココット皿又は小さめの耐熱カップを4つ用意し、薄く油をぬる。
- ③②に1cm角に切ったクリームチーズを入れ、上から①を流し入れる。
- ④電子レンジで加熱し（600Wで約1～2分）、竹串を刺して火が通っていることを確認し、メープルシロップをかける。

ひとことメモ

- *簡単で火を使わないので、子どもと一緒にのおやつ作りにもオススメです。
- *生地が膨らむので、③で入れる生地の量は容器の半分程度にしてください。
- *加熱時間は、様子を見ながら加減してください。

栄養価（1人分）

エネルギー：176kcal

食物繊維：0.5g

食塩相当量：0.4g

