

黒ごまきな粉カップケーキ



材料（4人分）

- ホットケーキミックス 100g
- 卵 1個（50g）
- 牛乳 80g
- きな粉 大さじ1（7g）
- 黒すりごま 小さじ2（6g）
- 油 小さじ1/2（2g）

作り方

- ①ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳、きな粉、黒すりごまを入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ②シリコンカップに薄く油をぬり、①をカップの半分量程度、流し入れる。
- ③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する。

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。
- *ほんのり優しい甘さで、きな粉と黒ごまの風味が楽しめます。
- *加熱時間は、様子を見ながら加減して下さい。

栄養価（1人分）
エネルギー：145kcal
食物繊維：1.0g
食塩相当量：0.3g

