



ミロでレンジ蒸しケーキ



材 料(8個分)

◆小麦粉(薄力粉)	120g
◆ベーキングパウダー	小さじ1
◆さとう	40g
◆ミロ	おおよそ 大さじ4
◆牛乳(または豆乳)	120cc
◆サラダ油	おおよそ 大さじ1



作 り 方

1. ビニール袋に、小麦粉、ベーキングパウダー、さとう、ミロを入れ、袋の口を閉めて、よくふって混ぜ合わせる。
2. 牛乳(または豆乳)とサラダ油を混ぜておく。
3. 「1.」の粉をボウルに入れ、「2.」を入れて泡だて器で混ぜ合わせる。
4. ダマがなくなったら、生地を紙製のマフィンカップの半分まで入れる。
5. お皿に間隔をあけて並べ、ラップをせずに500Wのレンジで2分加熱する。
6. つまようじなどで刺してみても、生の生地がついてこなかったら完成。生の生地がついてきたら、30秒ずつ加熱時間を追加する。

POINT

- 粉類を先にしっかり混ぜておくと、ダマができにくくなります。粉ふるいを持っている人は先にふるっておくとよいでしょう。
- ミロではなく甘くないココアパウダーを使う場合は、ココアパウダー大さじ2、さとうを40g足して作りましょう。
- タッパーなどにラップをひいて、まとめて加熱しても作ることができます。その場合は、生地を入れるのは容器の半分までにし、加熱時間も調整しましょう。

栄養量(ひとり分)

エネルギー	128	g
たんぱく質	2.5	g
脂質	3.2	g
炭水化物	22.2	g
カルシウム	138	mg
鉄	1.7	mg
ビタミンC	7	mg
食物繊維	0.9	g
食塩相当量	0.1	g