

g-max cooking no.13 パンプキンケーキ



エネルギー： 198kcal
炭水化物： 28.2g
たんぱく質： 4.6g
脂 質： 7.3g
塩 分： 0.4g
1/8 切あたり

[材料]ミニポット 1 台分 (8 人分)

・ホットケーキミックス粉	200g	・かぼちゃ	1/8 個 (約 130g)
・卵	2 個	・グラニュー糖	40g
・牛乳	200cc	・バター	40g

[作り方]

- ① かぼちゃは薄切りにする。卵は卵黄と卵白に分ける。
- ② ミニポットにバターとグラニュー糖を入れ、火力 3 でバターを溶かす。
★鍋の周りにもバターを塗っておくと、焼き上がりの香りもよく、鍋から取り出しやすくなります。
- ③ バターが溶けて砂糖がとろっとしてきたらかぼちゃを鍋に並べる。
- ④ 卵白を電動泡だて器でメレンゲにする。
- ⑤ 卵黄、牛乳、ホットケーキミックスをさっくりと混ぜ、メレンゲと混ぜ合わせて③のかぼちゃを並べたうえに、生地を流し入れる。
- ⑥ 火力 2 で、タイマー 20 分にセットする。
- ⑦ 竹串をさし生地がついてこなければ裏面も 5 分ほど焼いて出来上がり。

★牛乳 200cc のところ、牛乳を 150cc、ヨーグルト 50cc にしても Good !

★ホットケーキミックス粉の栄養成分は、メーカーにより多少異なります。メーカーによっては 150g 入りのものもありますが、同じように作ることができます。

監修：  ジーマックス株式会社 西菌明日香 (管理栄養士)

Memo