

チーズカップケーキ

エネルギー	135kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	6.0g
食塩相当量	0.4g

★材料(直径6cm・8個分)

卵	割卵・とく	1個
サラダ油	A	大さじ3/4
ヨーグルト		80g
生クリーム		大さじ1
ホットケーキミックス		100g
三温糖		40g
パルメザンチーズ		40g
ダイスチーズ		25g
ベーキングカップ		8枚

★作り方

- ① オーブンを180℃に温めておく。
- ② Aをよく混ぜる。
- ③ ホットケーキミックス～パルメザンチーズを加えてよく混ぜる。
- ④ 生地がなめらかになったら、ダイスチーズを加え混ぜ、8等分にし、カップに入れる。
- ⑤ 180℃のオーブンで12分焼く。

ダイスチーズがない場合は、プロセスチーズを5ミリ角に切って使いましょう。

