

おいしくキッチン

平成30年3月17日放送

ふんわりチョコまん



..... 材 料

ホットケーキミックス…150g
純ココア……………小さじ1
抹茶粉……………小さじ1
水……………50～60cc
サラダ油……………小さじ1

チョコレート……………50g
牛乳……………100cc
ホットケーキミックス…大さじ1
純ココア……………小さじ1
砂糖……………大さじ1

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① ココア生地と抹茶生地をつくる。
ホットケーキミックスを半量ずつ二つのボウルに分け、一つはココア、もう一つは抹茶粉を入れ、それぞれに水、サラダ油を半量ずつ加え、表面がツルっとするまで2～3分こねる。
- ② チョコあんをつくる。
耐熱ボウルにチョコレートと牛乳を入れ、レンジにかけて溶かしておく。
粗熱がとれたら、ホットケーキミックスとココアと砂糖ふるいながら加え、だまがなくなるまでよく混ぜたら、600wの電子レンジで1分加熱し、取り出してすぐかき混ぜ、さらに1分加熱して混ぜる。
- ③ 生地をそれぞれ8等分にし、②を包む。
- ④ クッキングシートに並べ、蒸気の上だった蒸し器で10分蒸して完成！！

①



②



③



④



ホットケーキミックスを使って簡単に作れる、ふんわりとして口当たりのいいチョコまんです。抹茶を入れずに白と茶色の生地で作ったりと、好きなようにアレンジして、たのしく、おいしく召し上がってください！！

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
257	5.2	8.1	0.4	0