

給食メニューを おうちで作ろう！

令和4年度

チョコケーキ



材 料	分量 (10個分)	作 り 方
薄力粉 ベーキングパウダー 無糖ココア	130 g 大さじ1 (11 g) 大さじ1	①薄力粉とベーキングパウダー、ココアを合わせてふるっておく。チョコレートとバターを湯煎し、溶かしておく。 オーブンを180℃で予熱しておく。 ②たまごを溶きほぐしグラニュー糖を加えて、よく混ぜ合わせる。 ③②に牛乳、溶かしたチョコレートとバターを加えて、混ぜ合わせる。 ④③に①の粉を合わせて混ぜる。 ⑤紙カップにつき分ける。 ⑥オーブンで180℃18分を目安に焼く。 ⑦はしをさして生地がついてこなければ完成。
チョコレート バター	100 g 45 g	
たまご グラニュー糖 牛乳	Lサイズ2個 大さじ1 90 g	
紙カップ (120ml)	10枚	
ポイント！ チョコレート風味のふんわり軽いスポンジケーキです。120mlカップに生地を50gずつぐらい入れて焼くと、丁度良い大きさになります。粉糖をかけるときれいに仕上がります。2月におすすめのケーキです。		
1人分栄養価		
エネルギー	209 kcal	
たんぱく質	3.8 g	食塩相当量 0.4 g