

スフレ風チョコケーキ

【材料】（作りやすい量：10.5×7.5×3.5cmミニパウンド型 2個分）

- ココア（粉） 6 g
- パルスweet 10 g
- * バター 15 g
- * 生クリーム（植物性） 25 g
- * 鶏卵 1 個
- ☆ パルスweet 3 g
- ★ 生クリーム（植物性） 20 g
- ★ パルスweet 3 g



【作り方】

《準備》

- ・バターは室温に戻しておく。
 - ・鶏卵は卵黄と卵白に分けておく。
 - ・●の材料を合わせておく。
- 1、バターをクリーム状にし、●の材料を加えてよく混ぜる。
 - 2、1に生クリームを少しずつ入れて混ぜ、均一な状態にする。
 - 3、2に卵黄を入れてよく混ぜる。
 - 4、卵白に☆のパルスweetを入れて角が立つくらいのメレンゲを作る。
 - 5、3に4を2回くらいに分けて加え、さっくりと混ぜる。
 - 6、5の生地を容器に流しいれ、予熱で温めたトースターで10~12分焼く。
（焦げやすいので上にアルミ箔をかぶせて焼いてください）
 - 7、6が焼き上がり粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
 - 8、☆の材料でホイップクリームを作り、食べる前に7に添える。

【栄養価】 ミニパウンド型1個分（ホイップクリームは上記の半量分）

エネルギー量 185 kcal

糖質 1.4 g

ケトン比 3.3 : 1

（使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります）