

# ハロウィンケーキ

## 【材料】（2個分）

- 大豆粉 12 g
- 卵 10 g
- 生クリーム（植物性） 15 g
- リセッタ 16 g
- 純ココア 3 g
- パルスweet 4 g
- ベーキングパウダー 1 g
- くるみ 4 g
- ココナッツオイル 3 g
- パルスweet 2 g



## 【作り方】

### 《準備》

- ・クルミは細かく砕いておく

- 1、●の材料を全てボールに入れて混ぜ合わせる。
- 2、2個のカップに1の生地を半量ずつ均等に入れる。
- 3、2を電子レンジで加熱する。（1個につき、500wで40～50秒）
- 4、液状に溶かした☆ココナッツオイルと☆パルスweetを混ぜ、型に流し込んだあと冷やし固める。
- 5、熱がとれた3に4を飾って出来上がり。

### 【栄養価】 1個当たり

エネルギー量 170 kcal

糖質 1.4 g

ケトン比 3.1 : 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）

【一言メモ】

ココナッツオイルの飾りがない場合の栄養量は、  
エネルギー量155kcal、糖質1.4g、ケトン比2.95:1 となります。