

ミニ蒸しパン

【材料】（3個分）

- おからパウダー 10 g
- ベーキングパウダー 1 g
- パルスweet 2 g
- ☆ リセッタ 11 g
- ☆ 全卵 30 g
- ☆ 生クリーム 50 g



【作り方】

- 1、ボールに●の食材を入れてよく混ぜ合わせる。
※ベーキングパウダーが均一になると膨らみが良くなります。
- 2、1に☆の食材を加え、よく混ぜる。
- 3、2で作った生地を電子レンジ対応のカップに入れて、表面が滑らかになるよう形成する。
- 4、電子レンジの設定を500Wで30秒加熱して、完成。

【栄養価】 3個当たり

エネルギー量 191 kcal

糖質 1.1 g

ケトン比 3.0 : 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】

〈ココア蒸しパンにする場合〉

- ・ココア1g追加して、リセッタ1gも追加すれば、ケトン比3.0:1を維持できます。

〈ナッツ入り蒸しパンにする場合〉

- ・ピーナッツ4g追加して、リセッタ1gと生クリーム1gを追加すればケトン比3.0:1を維持できます。