

～チョコレートケーキのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)	〇人分	＜参考＞	
				調味料	小さじ1
たまご	溶きほぐす	10			
グラニュー糖		6			
マーガリン	温める	3.8			
サラダ油		2			
薄力粉	ふるう	6.9			
ベーキングパウダー	ふるう	0.16			
ココア	ふるう	2.7			
豆乳		3			
チョコチップ		4.5			
カップ (給食では直径3cm×高さ3cmのアルミカップを使用。)		1個			
				精製塩	6g 18g
				あら塩	5g 15g
				上白糖	3g 9g
				三温糖	3g 9g
				グラニュー糖	4g 12g
				醤油	6g 18g
				みそ	6g 18g
				酒・酢	5g 15g
				油	4g 12g
				片栗粉	3g 9g
				ウスターソース	6g 18g
				トマトチャップ	5g 15g
				マヨネーズ	4g 12g

エネルギー:143kcal たんぱく質:2.7g 脂質:8.5g 食塩相当量:0g

※分量は、可食部の重量です。
野菜のへたや卵の殻は含みません。

＜作り方＞

- 1 卵をしっかり溶きほぐす。グラニュー糖を加えて泡だて器でよくすり混ぜる。
- 2 温めて溶かしておいたマーガリン、サラダ油を加えてゆっくり混ぜる。
- 3 粉類をふるい入れる。へらに持ち替えて、さっくりと混ぜる。
- 4 粉っぽさが残るくらいで豆乳を加える。チョコチップも加えて混ぜる。
- 5 カップに分注をする。180℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。

※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量など、ご家庭で適宜調節してください。



乳を控えるレシピにしましたが、豆乳は牛乳に、マーガリンはバターに代えても大丈夫です。
混ぜていくだけの簡単レシピです。ぜひお試しください！