

黒豆のカップケーキ

材料 6人分

卵	1個
牛乳	50ml
黒砂糖（粉状のもの）	大さじ2
ホットケーキミックスの素	100g
黒豆の煮豆	100g
アルミカップ	6個



- ① ボールに卵を割りほぐし、牛乳を入れてよく混ぜる。
- ② 黒砂糖とホットケーキミックスを加えてなめらかにまるまで混ぜる。
- ③ 黒豆を加えて、アルミカップに流し入れ、蒸気のあがった蒸し器で7～10分蒸す。

一人分			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
117	4.1	46	0.2