

電子レンジ

チョコ蒸しパン

調理時間：15分

カロリー：179kcal

(一人分)



〈材料〉 (8人分)

ホットケーキミックス	200 g
------------	-------

ココア飲料	40 g
-------	------

(砂糖が混じっている粉末タイプ)

牛乳	200cc
----	-------

バター	8 g × 2個
-----	----------

板チョコ	1枚
------	----

〈作り方〉

- 1 耐熱容器の中で、ホットケーキミックスとココアを混ぜる。
- 2 バターを小皿に入れて電子レンジで20秒加熱する。
- 3 1に溶かしバターと牛乳を入れて、100回程度混ぜる。
よく混ぜたら板チョコを割って混ぜ込む。
- 4 ふんわりラップをかけ、電子レンジ600wで7分で出来上がり。

〈調理の一口メモ〉