



親子で一緒に♪

## 『いちごミルクチョコレートケーキ』

材料を混ぜたり、トッピングをしたり親子で楽しく作れるお菓子です。混ぜて焼くだけで簡単に作れるので、小さいお子様にもおススメです。ぜひ親子で作ってみてください！

### 【材料】(2人分)

A	ホットケーキミックス	150g	板チョコレート	1枚(40g)
	いちごジャム	60g	生クリーム	適量
	牛乳	60ml	いちご	適量
	卵	1個	その他(カラースプレー等)	
	ホワイトチョコレート	40g		
	サラダ油	大さじ2		

### 【トッピング】

生クリーム	適量
いちご	適量
その他(カラースプレー等)	

### 【1人分の栄養価】

エネルギー: 520kcal

たんぱく質: 7.0g

脂質: 24.0g

炭水化物: 66.0g

カルシウム: 152mg

食塩相当量: 0.7g

### 【作り方】

- ①厚手のビニール袋の中にAを入れ、袋の口を閉じてもみ、混ぜ合わせてなめらかにする。
- ②袋の底に1cmくらいの穴をあけ、生地を紙カップの8分目くらいまで入れる。
- ③180℃に予熱したオーブンで15~20分焼き、冷ます。
- ④ブラックチョコレートを湯煎で溶かし、表面をコーティングする。表面が固まったらホイップクリームを絞りいちごなどを飾る。



周南市食生活改善推進協議会