



【1人分の栄養価】

エネルギー 116kcal

たんぱく質 3.7g

食塩相当量 0.2g



小倉ケーキ

材料(4人分)

ゆで小豆	小1缶 (150g)
小麦粉	70g
ベーキングパウダー	小さじ1弱
卵	2個
牛乳1ℓ用パック ラップ	1パック

作り方

- ① ボールに卵白を入れて良く泡立て、卵黄を加えて更に泡立てる。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーをよくふるっておく。
- ③ ①の中に②を加え、泡を消さないようにさっくり混ぜ、小豆を加え、混ぜ込み、牛乳パックに流し込む。トントンと牛乳パックを落とし、生地を平らにする。
- ④ ③にラップをふわっとかけ、電子レンジ（500W）で4分30秒～5分加熱する。
- ⑤ ④を冷ましてから切り分ける。

