



楽楽!! おいしか介護食

フォンダンショコラ



材料と分量(100g分)	
ホットケーキミックス	100g
ミルクココア	40g
卵	1個
牛乳	100ml
チョコレート	100g
粉砂糖	適量

エネルギー 1247 Kcal
 蛋白質 27 g

(ホットケーキミックス
100g分)

作り方

- ① ボウルにホットケーキミックス、ミルクココアを入れて混ぜる
- ② 卵を割り溶いておく
- ③ ①に②と牛乳を入れてよく混ぜる
- ④ 容器に③を1/4程度の高さまで入れる
- ⑤ ④にチョコレートを入れて再度③を入れて容器の半分まで入れる
- ⑥ レンジで約3分程加熱する
- ⑦ 全体的に火が通ったら粉砂糖をかけて出来上がり

生地の一部がドロツとしている場合は、レンジで再度10秒ずつ加熱をして下さい。

フォンダンショコラとは、フランスのチョコレートケーキの事です。フォンダンは、フランス語でとろけるようなという意味だそうです。

容器は、100均のカップケーキの容器やココット型、マグカップ、シリコンカップ等を使用して焼いてみてください。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む