

おやつにも☆ レンジDE簡単『マグカップケーキ』

《材料(1人分)》

- ・薄力粉・・・大さじ3
- ・ベーキングパウダー・・・小さじ1/2
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・卵・・・1個
- ・サラダ油・・・大さじ1/2



《作り方》

- ① 大きめのマグカップに、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れて混ぜる。
- ② 卵とサラダ油を入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ③ 電子レンジで600wで2分加熱してできあがり。

ワンポイント

甘さ控えめのレシピです。チョコチップやお好みのジャムをいれてもおいしくできます。

膨らみますので、大きめのマグカップを使用してください。



1人あたりの栄養価

エネルギー：276kcal
たんぱく質：8.6g
脂質：11.7g