

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 5分で完成！タッパーで作るレンジで簡単ココア蒸しパン

ふわふわ甘いスイーツ！！混ぜてチンするだけなので、簡単でおすすめです☆

準備時間

0分

調理時間

5分

分量

1個分

材料（3個分）

おからパウダー	10g
ラカント	大1
水	40 c c
卵	1個
ココア	大1
ベーキングパウダー	小1

作り方

- 1、ジップロックのタッパーなど耐熱容器を用意して、材料を上から順に入れて、入れるたびにしっかり混ぜる
- 2、600wのレンジで3分チンする

栄養成分表（1人前あたりの含有量）

140
カロリー

糖質

3.7g

食物繊維は2.7g！

生クリームを足して、シフォンケーキ風に。

