

カップケーキ(プレーン&チョコチップ)

【材料/直径6cmのカップケーキ型6個】

[バター(無塩)	90g
	三温糖	70g
	卵	1個
[薄力粉	120g
	スキムミルク	大さじ3と1/2(21g)
	ベーキングパウダー	小さじ1/2(2g)
	チョコチップ	18g
[生クリーム	100ml
	三温糖	大さじ1/2
	お好みの果物	適量
	ジャム、チョコペン等デコレーション用食材	適量



【作り方】

<準備>

1. バターは室温に置いて柔らかくする。オーブンは180℃に温めておく。
2. 小さいボウルに卵を割り入れて、溶いておく。

<カップケーキ作り>

3. 小麦粉、スキムミルク、ベーキングパウダーをふるいにかけて、だまをなくして、ボウルに入れる。
4. 別のボウルにバターを入れて泡立て器ですり混ぜ、白っぽくなったら三温糖を3回に分けて入れその都度すり混ぜ、砂糖のジャリジャリ感が無くなるまで混ぜる。2の卵を3回に分けながら少しずつ入れ、その都度よく混ぜる。
5. 3の粉を入れてへらでさっくり混ぜ、全体に粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
6. 生地を半分を別のボウルに入れ、そこにチョコチップを入れて全体をさっくり混ぜる。
7. プレーンの生地を3等分、チョコチップの生地を3等分にし、カップケーキ型にスプーンですくって入れて表面を軽くならす。
8. 鉄板にカップケーキを並べ、オーブンに入れて180℃で12~15分焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ鉄板から引き上げ、冷ます。

<デコレーション>

9. お好みの果物を一口大に切る。
10. ボウルに生クリームと砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜ、角がピンと立つまで泡立てる。
11. 冷めたカップケーキに生クリームやお好みの果物、ジャムやチョコスプレーなどでデコレーションをする。

<栄養量/1個分>

(プレーン) エネルギー321Kcal たんぱく質4.7g 脂質21.4g 塩分量0.2g
(チョコチップ) エネルギー338Kcal たんぱく質4.5g 脂質20.4g 塩分量0.2g

カップケーキ(ココア)

【材料／直径6cmのカップケーキ型6個】

[バター（無塩）	90g
	三温糖	80g
	卵	1個
[薄力粉	70g
	ココア	20g
	スキムミルク	大さじ3と1/2（21g）
	ベーキングパウダー	小さじ1/2（2g）
[生クリーム	100ml
	三温糖	大さじ1/2
	お好みの果物	適量
	ジャム、チョコペン等デコレーション用食材	適量



【作り方】

<準備>

1. バターは室温に置いて柔らかくする。オーブンは180℃に温めておく。
2. 小さいボウルに卵を割り入れて、溶いておく。

<カップケーキ作り>

3. 小麦粉、ココア、スキムミルク、ベーキングパウダーをふるいにかけて、だまをなくして、ボウルに入れる。
4. 別のボウルにバターを入れて泡立て器ですり混ぜ、白っぽくなったら三温糖を3回に分けて入れその都度すり混ぜ、砂糖のジャリジャリ感が無くなるまで混ぜる。2の卵を3回に分けながら少しずつ入れ、その都度よく混ぜる。
5. 3の粉を入れてへらでさっくり混ぜ、全体に粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
6. 生地を6等分にし、カップケーキ型にスプーンですくって入れて表面を軽くならす。
7. 鉄板にカップケーキを並べ、オーブンに入れて180℃で12～15分焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ鉄板から引き上げ、冷ます。

<デコレーション>

9. お好みの果物を一口大に切る。
10. ボウルに生クリームと砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜ、角がピンと立つまで泡立てる。
11. 冷めたカップケーキに生クリームやお好みの果物、ジャムやチョコスプレーなどでデコレーションをする。

<栄養量／1個分>

(ココア) エネルギー311Kcal たんぱく質4.4g 脂質21.0g 塩分量0.2g