

【最優秀賞】

受賞者：萩野 智大さん

レシピ名：ごぼチョコカップケーキ

おやつ簡単な説明（受賞者コメント）

小学1年生でも簡単に作ることができる、混ぜるだけのケーキです。
ごぼうの食感とおからを使っているのがポイントです。

材料（5個分）

ホットケーキミックス：70 g
生おから：30 g
ココア（無糖）：大さじ 2
ごぼう：50 g
卵：1 個
油：40 g
牛乳：大さじ 2
砂糖：40g
アーモンドスライス：適量

作り方

1. ごぼうは刻んで水にさらす。その後、水分をきる。
2. ボウルに 1 と卵、油、牛乳、砂糖を入れて混ぜる。
3. 2 にホットケーキミックス、おから、ココアを入れて混ぜる。
4. カップに 3 を 5 等分にして入れ、アーモンドスライスを飾る。
5. 180℃に熱したオーブンで 30 分焼いて完成。

栄養成分（1個あたり）

エネルギー：198kcal、たんぱく質：3.6 g、脂質：10.9 g、
炭水化物：22.2 g、カルシウム：39mg、葉酸：14mg、
鉄：0.76mg、食物繊維総量：2.2g、食塩相当量：0.2g