

簡単!

# コンテナケースdeケーキ



## ココアケーキ

(1/8 カット 158kcal) ※ホイップ込み



※ペースト

### 材料 (コンテナ1110ml用)

ホットケーキミックス	150g
砂糖	大さじ4杯
牛乳	170cc
ココアパウダー	20~30g
オリーブオイル	大さじ2杯

1 コンテナケースにすべての材料を入れてよく混ぜます。



2 1にふんわりラップをし、600Wで4~5分加熱します。

3 ラップを一度外し、キッチンペーパーを1枚挟み、再度ラップをして冷まします。



(ケーキの表面が水っぽくならないように)

4 お好みの大きさに切って、ホイップなどを添えて出来上がりです。

※ペーストに加工できます。

1/8カットに対し牛乳30~40ml入れてミキサーでなめらかにしてください。

※700mlのコンテナケースの場合は材料を1/2の量で作りましょう。

## ほんのり野菜ケーキ

(1/8 カット 100kcal) ※ヨーグルトホイップ込み



(無糖ヨーグルト5g+ホイップクリーム5g)

### 材料 (コンテナ1110ml用)

ホットケーキミックス	150g
野菜ジュース	150cc

1 コンテナケースにすべての材料を入れてよく混ぜます。

2 1にふんわりラップをし、600Wで4~5分加熱します。

3 ラップを一度外し、キッチンペーパーを1枚挟み、再度ラップをして冷まします。

(ケーキの表面が水っぽくならないように)

4 お好みの大きさに切って、ホイップなどを添えて出来上がりです。

※こちらのケーキはもちりした食感なのでペーストへの加工は不向きです。

※700mlのコンテナケースの場合は材料を1/2の量で作りましょう。