

大阪エコ農産物 と な に わ 特 産 品 レ シ ピ 『なすチョコカップケーキ』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 林 瑞 希

 帝塚山学院大学

なすチョコカップケーキ

材料（5個分）

なす	100g
生クリーム	20mL
卵（M）	1個
砂糖	30g
はちみつ	10g
サラダ油	20g
薄力粉*	60g
ココアパウダー*	
	大きじ1（6g）
ベーキングパウダー*	
	小さじ1（4g）
チョコレート	1枚（約60g）
生クリーム	60mL

作り方（作業時間 約25分）

1. 粉類（*印がついたもの）をあわせてふるう。
2. なすは洗って軽く揉み、電子レンジで加熱して、粗熱をとる。（500Wで30秒）
3. 水気を絞ってミキサーに入れ、生クリームを加えてペースト状になるまで混ぜる。
4. ボウルに卵、砂糖、蜂蜜を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
5. サラダ油を混ぜながら少しずつ加える。
6. ナスペーストを加えてさらに混ぜる。
7. 粉類を加え、へらで切るように混ぜる。
8. カップケーキ型（小）に生地を入れ、180℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。
9. チョコレートを細かく刻み、沸騰直前まで温めた生クリームに加えて溶かす。
10. 粗熱をとったケーキに「9」をかける。