



## 蒸しチョコケーキ



(1人分あたり)

カロリー  
455  
Kcal

糖質  
38  
g

### 【材 料】 2個分

#### 〈生地〉

市販の板チョコ(ブラック)	10g
生クリーム	20g
サラダ油	小さじ2
全卵	20g
砂糖	10g
●薄力粉	25g
●ココア	小さじ1
●ベーキングパウダー	小さじ1/2弱

#### 〈中用〉

市販の板チョコ(ブラック)	2片(7g)
クリームチーズ(ポーシェンタイプ)	1/2個(8g)
粉糖(ノンウェットタイプ)	適量

### 【準 備】

- ・チョコレート、全卵は室温に戻します。
- ・●印の材料は合わせておきます。
- ・シリコンカップ又はココットにグラシンカップを敷きます。
- ・お湯を沸かしておきます。

### 【作り方】

- ① ボウルにチョコレート、生クリーム、サラダ油を入れ、湯せんで溶かしよく混ぜ合わせておきます。
- ② 別のボウルに全卵と砂糖を入れ、泡だて器でよく混ぜ合わせます。
- ③ ②に①を加え、混ぜ合わせます。※①は人肌程度の温度に下げてから加えます。
- ④ ③に合わせておいた粉類を振るいながら入れ、粉気がなくなるまで混ぜ合わせ、絞り出し袋に入れます。
- ⑤ 型の半分まで④を入れたら、〈中用〉のチョコレートとクリームチーズをそれぞれ半量ずつ入れます。上から④の残りをそれぞれの型に入れます。  
※クリームチーズはトッピングとして使用してもOK!
- ⑥ Leggiero に水(分量外)を入れ、底網を敷いたら、⑤を並べます。  
【湯沸し/10分】で加熱し、竹串を刺して生地が付いてこなければ蒸し上がりです。  
型から外して冷まします。冷めたらお好みで粉糖をかけて完成です。  
※消火後、蓋を開ける際には、水滴が食品にかからないよう注意します。  
※水の量/Leggiero <18cm> …150cc ・ <22cm> …200cc