

# 酒粕ココアカップケーキ カモミールティー

今日の飲み物

リラックス効果  
むくみ解消



## 酒粕ココアカップケーキの作り方

【材料5個分】5人分

★米粉	30g (大さじ3)
★小麦粉	70g (カップ1/2)
★ベーキングパウダー	小さじ1/2
★純ココア	20g (大さじ2)
・卵	100g (2個)
・砂糖	24g (大さじ2と2/3)
・牛乳	50cc (カップ1/4)
・酒粕	20g

### 【作り方】

- ①★の材料を全て入れ、粉ふるいにかける。
- ②ボウルに卵、砂糖、酒粕をハンドミキサーで白くなるまで泡立てる。
- ③②に①を2~3回に分けてさっくりと混ぜる。豆乳を入れ混ぜあわせ、カップに入れる。
- ④オーブンで180度予熱なし、20分焼いて完成。



180kcal (1人分あたり)

### Point

酒粕には「レジスタントプロテイン」と呼ばれる食物繊維様の蛋白質が豊富に含まれており、肥満予防、便秘予防に効果的です。また動脈硬化予防もあるので、乳腺炎予防に効果的です。