

# 豆腐ガトーショコラ カモミールティー

## 豆腐ガトーショコラの作り方

### 【材料4人分】

- |             |             |       |            |
|-------------|-------------|-------|------------|
| ・絹豆腐        | 150g (1パック) | ・薄力粉  | 18g (大さじ2) |
| ・卵          | 60g (1個)    | ★・片栗粉 | 9g (大さじ1)  |
| ・砂糖         | 70g (大さじ8)  | ・ココア  | 6g (大さじ1)  |
| ・板チョコ       | 50g (1枚)    |       |            |
| ・牛乳         | 15g (大さじ1)  |       |            |
| ・クルミ(塩分不使用) | 10g (3~5粒)  |       |            |

### 【作り方】

- ① クルミは3等分程度に切る。★の粉類は1度ふるう
- ② 軽く水を捨てた豆腐をボウルに入れ、泡だて器でペースト状になるまで混ぜ、卵と砂糖を入れてクリーム状にする
- ③ 牛乳と砕いたチョコレートを耐熱容器に入れ、500Wで30秒~1分加熱して溶かし、②のボウルに加え混ぜる
- ④ ゴムべらに持ち替え、③に★を加えて切るように混ぜる
- ⑤ 型に流し込み、クルミを乗せ、180℃で35分焼く

今日の飲み物

リラックス効果  
むくみ解消



214kcal (1人分あたり)

### Point

- 豆腐や豆乳の大豆製品は鉄を豊富に含みます。
- ビタミンEは抗酸化作用や血行促進作用があるため、むくみや冷え性に効果的です。