

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。