

チョコもヘルシーに!

# デザート 豆腐ガトーショコラ

| 材料 | 8人分 | 調理時間60分 |

板チョコ…120g 牛乳…20cc  
絹ごし豆腐…300g いちご…4個  
卵…2個 粉砂糖…適量  
砂糖…20g  
はちみつ…5g  
薄力粉…30g

| つくり方 |

1. いちごは半分に切る。
2. 卵は卵黄と卵白に分ける。
3. ボウルに卵白を入れ、泡だて器で泡立てる。
4. 絹ごし豆腐はクッキングペーパーで包み、レンジで2分加熱し、水切りする。
5. 別のボウルに水切りした豆腐と卵黄、砂糖、はちみつを入れ、ハンドミキサーで混ぜる。
6. 板チョコは湯せんで溶かし、牛乳を入れ混ぜる。
7. 5に6を入れよく混ぜる。
8. 薄力粉をふるってゴムベラで混ぜる。
9. 型に流し入れ、180℃のオーブンで45分焼く。
10. 泡立てた卵白といちごを盛り付け、粉砂糖をふりかける。



エネルギー 153kcal 食塩相当量 0.1g

1人分の栄養価 たんぱく質 5.1g 脂質 7.9g 炭水化物 16.5g  
食物繊維 1.2g カルシウム 76mg 鉄 1.1mg

管理栄養士のひと言

チョコレートと豆腐で鉄分もカルシウムもアップ