



瀬戸内市 管理栄養士

お豆腐ガトーショコラ



他のレシピは
こちらから



【栄養価】

エネルギー：348kcal

たんぱく質：14.1g

脂 質：10.8g

炭水化物：53.9g

食塩相当量：0g

【材料（作りやすい量）】

絹ごし豆腐	150g
純ココアパウダー	25g
米粉	25g
砂糖	20g

【作り方】

- ① 耐熱容器にクッキングシートを敷く。
- ② ボウルに豆腐を入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②に残りの材料を加え、しっかり混ぜる。
- ④ ③を①に入れ、空気を抜く。
- ⑤ ふた・ラップはせず、電子レンジ500Wで3分加熱する。

豆腐を使っているので、たんぱく質がしっかり摂れるおやつです。
砂糖の量は好みに調整してください。