

レンジで3分 豆腐ガトーショコラ

R6.11.23

【材料】 1台分

・絹豆腐	1p(150g)
・米粉	大さじ2と1/2(23g)
・砂糖	大さじ2と1/2(23g)
・純ココア	大さじ2(12g)
粉糖	適宜



【作り方】

- ①絹豆腐をボールに入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
 - ②①に純ココア、米粉、砂糖を入れ、白いものがなくなるまで混ぜる。
 - ③クッキングシートをしいた耐熱容器に②を入れる。
 - ④③の生地を平らにするために、少し高いところから何回か落とす。
 - ⑤④をフタ無しで電子レンジで600W3分加熱する。
- 表面全体が色が変わるまで。
(レンジに合わせて加熱時間を調整してください)
- ⑥⑤を取り出し少し冷まし、お皿にのせて粉糖をかける。

粉糖は網目の細かめのザルや茶こしでかけることができます

※各ご家庭で味・具材のアレンジをしてみてください

抹茶、チーズ味もアレンジしてみてくださいな。

刻んだナッツ類を加えると、また違う風味で美味しいよ

認定栄養ケア・ステーションよりそいーと魚沼