



豆腐ショコラケーキ

栄養士コメント

滑らかでしっとりとした食感です。豆腐を使用しているので、重たく感じず、あっさりしています。市販のケーキの半分ほどのカロリーに抑えています。



作り方

- ①オーブンを180度に予熱しておく。パウンド型(18cm×18cm×6cm)にクッキングシートをしいておく。
- ②材料を全てフードプロセッサーに入れて、滑らかになるまで混ぜる。
- ③①で準備した型に流し入れる。
- ④③を180度のオーブンで30分焼く。粗熱が取れたら、型ごと冷蔵庫で冷やす。冷めたら型から取りだして切り分ける。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	147 kcal
2. たんぱく質	4.1 g
3. 総脂質	5.2 g
4. 炭水化物	22.5 g
5. カルシウム	33 mg
6. リン	78 mg
7. 鉄	1.2 mg
8. マグネシウム	49 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンEα	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (4人分)

分量 単位

1. 絹ごし豆腐	150 g
水切り不要です	
2. 豆乳(無調整)	80 g
3. 上白糖	50 g
4. 小麦粉	35 g
5. ココア(ピュア)	20 g
6. オリーブ油	10 g
7. 生クリーム	適宜
お好みです	

