



豆腐のチョコケーキ

栄養士コメント

豆腐を使用しているため、カロリーは控えめですが、デザートとして、劣ることのない美味しさです。混ぜてオーブンで焼くだけなので、調理工程が少なくチャレンジしやすいレシピになっています。



作り方

<下準備>電子レンジでバターを温め溶かしておく(今回は電子レンジ500W30秒にしました)。その後、オーブンを170度に予熱しておく。

- ①: ボールに水切りした絹ごし豆腐、卵を加え、泡立て器でよく混ぜる。
- ②: ①に砂糖、溶かしバターを加えよく混ぜる。
- ③: ②に小麦粉、ココアパウダーをふるって入れ、混ぜ合わせる。
- ④容器に6等分にして入れ、170度15分オーブンで焼く。
(ご自宅のオーブンに合わせて、焼き時間を調節してください)
- ⑤: 冷めたら、生クリームをトッピングして完成

今回は高さ4cm、直径4cmの容器を使用しました

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	89 kcal
2. たんぱく質	3.9 g
3. 総脂質	5.0 g
4. 炭水化物	7.5 g
5. カルシウム	30 mg
6. リン	56 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	20 mg
9. ビタミンA	51 μg
10. ビタミンEα	0.2 mg
11. ビタミンD	0.6 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	0.5 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (6人分)

分量 単位

1. 絹ごし豆腐	150	g
2. 鶏卵	2	個
3. 無塩バター	10	g
<		
4. 上白糖	2	大サツ
5. 小麦粉	3	大サツ
6. ココア(ピュア)	1	大S
7. 生クリーム	10	g

市販の物を使用

