たにクリニック　メニュー集

豆腐でチョコプリン風

栄養士コメント

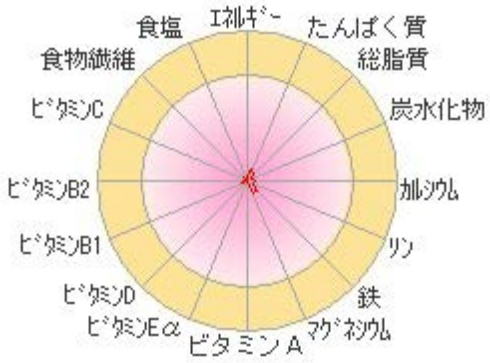
食べても罪悪感の少ないデザートです。チョコレート自体は使用せず、ココアの粉でチョコレート感を出しています。食感はプリンよりは固めなので食べ応えがあり、満足感があります。ホイップクリームの量で甘さの調節をしてください。

作り方

①：粉ゼラチンをお湯２５ｍｌ(約大さじ２)に溶かしておく。ココアもお湯２５ｍｌ(約大さじ２)に溶かしておく。
②：豆腐をボールに入れ、泡立て器でよく混ぜ、ペースト状にする。
③：②の豆腐に砂糖を加えよく混ぜ合わせる。その後、①のゼラチン、ココアも入れて全体をよく混ぜ合わせる。
④：容器に入れる
⑤：冷蔵庫で冷やして固まればＯＫです
⑥：固まったら、上からココア(分量外)を振りかけ、ホイップクリームを絞って完成。

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	83	kcal
2. たんぱく質	4.5	g
3. 総脂質	3.4	g
4. 炭水化物	9.9	g
5. カルシウム	41	mg
6. リン	47	mg
7. 鉄	0.8	mg
8. マグネシウム	31	mg
9. ビタミンＡ	6	μg
10. ビタミンＥα	0.1	mg
11. ビタミンＤ	0.0	μg
12. ビタミンＢ１	0.06	mg
13. ビタミンＢ２	0.02	mg
14. ビタミンＣ	0	mg
15. 食物繊維	0.8	g
16. 食塩	0.0	g

材料（3人分）	分量	単位
1. 絹ごし豆腐----------	150	g
2. ココア(ピュア)----------	2	小ｻｼﾞ
3. 三温糖----------	2	大ｻｼﾞ
4. ゼラチン----------	5	g
5. 湯----------	50	ml
6. ホイップクリーム・乳脂肪・植物	10	g



(　範囲内です)