



低カロリー&ヘルシー



おからガトーショコラ

材料 (12人分)

おからパウダー	12g
ピュアココア	22g
はちみつ	22g
牛乳	25g
バター(有塩)	25g
卵	50g
カロリーゼロ甘味料	30g
ノンウェットシュガー	少々
低カロリーゼリー	1個
いちご	6個

当院では調理師によるオリジナル手作りクリスマスケーキをご提供致しております。



1人分40kcal

作り方

1. ボウルにおからパウダーを入れピュアココア、はちみつ、牛乳を加えてよく混ぜる。
2. 別のボウルに湯煎にかけたバターを入れ泡立て器でよく混ぜ、クリーム状になったら「1」に加えて、さらに混ぜる。
3. もう1つのボウルに卵を入れて軽くほぐし、ハンドミキサーで白くもったりするまで4~5分しっかりと泡立て、**カロリーゼロの甘味料**を加えて混ぜる。
4. 「3」の半量を「2」に加え、生地が完全になじむ様に混ぜる。残りの半量を加えて泡をつぶさない様にさっくりと混ぜる。
5. 型に「4」を流し入れ、軽くトントンと型を落として中の空気を抜く。
6. 180℃のオーブンで35~40分焼く。
7. 型から出し、冷ましてからノンウェットシュガーをふりかける。
8. いちご、低カロリーゼリーを添える。

