

# おからチョコケーキ

## 【材料10人分】

絹豆腐	200g	
卵(Lサイズ)	1ヶ	
豆乳	100ml	
おからパウダー	50g	
ピュアココア	25g	
ベーキングパウダー	6g	
マービー(甘味料)	100g	
イチゴ	200g	} ★
マービー(甘味料)	30g	

## 【作り方】

- ①おからパウダー、ココアパウダー、ベーキングパウダーは混ぜ合わせておく。
- ②ボウルに豆腐、卵、豆乳、マービーを入れて泡だて器でよく混ぜる(できるだけなめらかにしておく)
- ③②に①を入れ混ぜる。
- ④型に流して180℃のオーブンで25分焼く。
- ⑤★を鍋に入れて火にかけ、トロっとしたら冷ましておく。
- ⑥④が冷めたらカットし、⑤を添える。



## 【栄養価】 1人分

エネルギー 75kcal

## 【ポイント】

小麦粉の代わりにおからパウダーを使用し砂糖は使用せず、マービーという低カロリーの甘味料を使用して作りました。エネルギーコントロールが必要な患者さまでも安心してお召し上がりいただけます。