

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。