

簡単豆腐生チョコ



【1人分（4個）】
エネルギー：140kcal
たんぱく質：1.7g 脂質：8.5g
炭水化物：14.0g 食塩相当量：0.1g

材料（16個分）

板チョコ●●2枚
絹ごし豆腐●●70g
ココアパウダー●●適量

作り方

- ①豆腐をゴムベラで滑らかなクリーム状になるまで混ぜる。
- ②チョコを細かく砕いて、耐熱容器で600wで50秒加熱後一度取り出して混ぜ、さらに50秒加熱して溶かす。
- ③①の豆腐に②のチョコを加えよく混ぜる。
- ④バットやタッパーにクッキングシートを敷き③を流し入れ、冷凍庫で30分ほど冷やす。
- ⑤好きな大きさにカットしてココアパウダーをまぶす。





料理の
ポイント



豆腐は裏ごしすると
よりなめらかになります。



ビニール袋に入れて綿棒などで叩くと
簡単に細かくなり、洗い物も楽チンです。

余熱で十分に溶けます。加熱のし過ぎは
焦げる可能性があるので注意して下さい。



冷やすと扱いやすくなります。
好きな大きさにカットしてココアを
まぶしたら完成です。



甘いものをヘルシーに♪

