

米粉の豆腐ガトーショコラ



【材料】(4人分)
絹ごし豆腐 100g
ココアパウダー 20g
砂糖 40g
米粉 60g
豆乳 80ml
ベーキングパウダー 小さじ1
粉砂糖(仕上げに飾り)

【作り方】

1. オーブンを180℃に設定する
2. 絹ごし豆腐をつぶす
3. 2に、ココアパウダー・砂糖を入れ、混ぜる
4. 3に、米粉・豆乳・ベーキングパウダーを入れ、ダマが無くなるまで混ぜる
5. 4を容器に入れ、オーブン180℃25分で焼く
6. 出来上がったたら、茶こしを使って、粉砂糖を表面に振る

★栄養成分 1人分★

エネルギー 136kcal たんぱく質 3.9g
脂質 2.3g 炭水化物 25.7g 塩分 0.2g

アップルバナナ春巻きパイ



★栄養成分 1人分★

エネルギー 158kcal たんぱく質 2.5g
脂質 1.9g 炭水化物 35.0g 塩分 0.8g

【材料】

リンゴ 1個(250g)	春巻きの皮 5枚
バナナ 1本(70g)	米粉 少々
砂糖 大さじ2	水 少々
塩 少々	油 大さじ2分の1
レモン汁 3.5g	

【作り方】

1. リンゴの皮をむき、1センチ角に切る。しばらく塩水につけた後、水気を切る
2. バナナも1センチ角に切る
3. 小鍋に1と2を入れ、砂糖・レモン汁を入れ、水気が飛ぶまで煮る。粗熱が取れるまで冷ます
4. 春巻きの皮1枚を4分の1カットに切り、2枚を重ね合わせる。間に水溶き米粉を塗る
5. 春巻きパイ 巻き方の違うものを【2種類】作る
【三角】4の真ん中に3を置き、周りに水溶き米粉を塗り、三角に包む。
【クルクル】4の端に3を置き、クルクルと巻き、巻き終わりに水溶き米粉を塗る。
6. フライパンに油をひき、5を焼く。

バナナショコラケーキ



【材料】 4人分(マグカップ4個分)

バナナ 100g

卵 2個

純ココア 10g

小麦粉 12g

はちみつ 18g

粉糖 1g

【作り方】

1. マグカップでバナナをフォークでつぶす
2. 卵を割り入れてよく混ぜる
3. ココアと小麦粉を入れてよく混ぜる
4. 600w 2分で加熱する(1個当たり)
5. 少し冷まして完成

★栄養成分 1人分★

エネルギー 95kcal たんぱく質 4.1g

脂質 3.0g 炭水化物 12.8g 塩分 0.1g