

ガトーショコラ



混ぜて焼くだけの簡単デザートです。
乳・卵・小麦のアレルギーにも対応しています。
仕上げに粉糖をかけるとより見た目が華やかになります。大きい型で切り分けてもよいです。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
幼児1人当たり	127	2.3	5.4	34	0.2

材 料 名	幼児5人分	
	分量	目安量
木綿豆腐	100g	
砂糖	25g	大さじ3弱
塩	少々	
豆乳	30g	大さじ2
オリーブオイル	20g	小さじ5
米粉	38g	大さじ4強
片栗粉	32g	大さじ3と1/2
ベーキングパウダー	2.5g	小さじ1弱
ココアパウダー	5g	
粉糖	お好みで	

作り方・ポイント

★分量は大人2人、幼児2人を目安にしているので、作りたい量に合わせて増減してください。

- ①豆腐を水切りをせず、滑らかになるまでつぶす。
- ②①に砂糖、塩を入れて混ぜ、豆乳、油を加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ③米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、ココアを全体が均一になるまで混ぜる。
- ④②に③を半量入れて混ぜ、さらに残りの③を加えて滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ⑤型に入れるなどし、170℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。
※量により時間の調整をしてください。
- ⑥冷めてからお好みで粉糖をかける。