

糖質オフ！ガトーショコラ



【1人あたりの栄養量(6等分した場合)】

エネルギー 156kcal 食塩相当量 0.2g

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

～カロリーダウンシリーズ～

【材料(4号 1ホール分)】



A	* おからパウダー	50g
	* ココアパウダー	40g
	* ベーキングパウダー	4g
	* はちみつ	大さじ1
	* 卵	2個
	* 無塩バター	50g
	* 豆乳	60ml

【作り方】

- ① バターを耐熱容器に入れ、電子レンジで約10秒ずつ様子を見ながら加熱して溶かします。
- ② オーブンを180度に予熱しておきます。
- ③ ①にAを入れて混ぜ、豆乳も加えて混ぜます。
- ④ 生地を型に流し、180度のオーブンで20分焼きます。
- ⑤ 粗熱を取って冷蔵庫で冷やしたら完成です。

★ お好みでナッツやオレンジピールを加えても美味しくいただけます！

 **cookpad** 

栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

おからパウダーには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、食後血糖値の急激な上昇を抑えるほか、便秘の解消にも役立ちます。また、砂糖の代わりにハチみつを使用することでカロリーダウンすることができます。

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士