

ガトーショコラ

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんホットケーキミックス	200	764	0	6	56	1.16
板チョコ	40	224	2.8	176	96	0
バター	40	298	0.4	24	12	1.6
砂糖	50	190	0	Tr	Tr	0
豆乳	150	69	5.4	285	74	0
ココアパウダー	10	27	1.9	280	66	0
シュガーパウダー	適宜	-	-	-	-	-
合計		1572	10.5	771	304	2.76
1/9切れ当たり		175	1.16	86	33	0.3

【 作り方 】 オーブンは170℃に温めておく

豆乳を耐熱容器に入れ、その中に板チョコを割り入れて、レンジでチョコを溶かす。(加熱時間目安は600wで1分半)

別のボールに砂糖とバターを入れ、泡だて器などでよく混ぜ合わせる。

の中へホットケーキミックス、ココアパウダー、 を加えて泡だて器でよく混ぜ合わせる

型に流しいれ、空気を抜くために2～3回落としたら、表面を平らにならして170℃に温めたオーブンで焼く。(焼時間目安：35～40分)

焼きあがったら、冷まして、お好みでシュガーパウダーをかけてください。



<ワンポイント>

豆乳は牛乳や生クリームでもOK
切り分けて冷凍保存もできます。

「OTOクッキング倶楽部20230814」

