

Happy Valentine's Day

1人前 153kcal

おからパウダーでカロリーオフ

おからパウダーで ガトーショコラ

40
min

(監修) 川崎幸病院 栄養科 石坂 貴子



材料 (3人前)

- おからパウダー 15g
- チョコレート 50g
*板チョコ 1枚程度
- 人工甘味料 25g
- 卵 1個
- 牛乳 50ml
- ベーキングパウダー 2g
- ココアパウダー、粉砂糖 適量



- ① オーブンを180度に余熱しておく。
- ② 卵と牛乳をボウルに入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ボウルに刻んだチョコレートを入れて湯煎で溶かし、人工甘味料を入れ、混ぜる。(a)
- ④ ③に②を少しずつ入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ⑤ ④におからパウダーを入れ、混ぜる。混ぜたらベーキングパウダーを加え、さっと混ぜる。(b)
- ⑥ 型(6×12.5cm使用)に流し込み、180度のオーブンで20分焼く。
- ⑦ 型ごと冷まし、あら熱がとれたら型から抜き、切り分ける。お好みでココアパウダーや粉砂糖をふりかける。(c)



デコレーション

クッキングシートをハート型に切り抜き、ガトーショコラの上に乗せてから粉砂糖をふりかけると可愛いハート型の模様がつけられます！ぜひ試してみてくださいね！



Happy Valentine's Day

1人前 137kcal

カッテージチーズを使って脂質オフ

ヘルシーベイクド チーズケーキ

(監修) 川崎幸病院 栄養科 廣瀬 奈美

60
min



材料 (6人前)

- ・カッテージチーズ 200g
- ・プレーンヨーグルト 150g
* (無糖・脂質0)
- ・レモン汁 大さじ 2
- ・薄力粉 大さじ 4
- ・卵 2 個
- ・砂糖 大さじ 6



- ① オーブンを 170 度に余熱し、カッテージチーズと卵を常温に戻しておく。
- ② ボウルにカッテージチーズ入れて、ゴムベラで滑らかになるまで練る。(a)
- ③ クリーム状になったら、ヨーグルト、レモン汁を加えて泡だて器で混ぜる。
- ④ ③に薄力粉をふるい入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 卵を別のボウルに入れ、とろりとするまで泡立てる。砂糖を 2 回に分けて加え、混ぜる。(b)
- ⑥ ④に加えてさっくり混ぜ合わせる。
- ⑦ 型 (15cm) に流し入れ 170 度のオーブンで 40-50 分程度焼く。(c)

紙型を使う時には……



型の内側、側面をクッキングシートで覆ってから生地を流し込んでください。型からの取り外しが楽にできるようになります。



ポイント

カッテージチーズは裏ごしタイプを使うと滑らかになりやすいです。
焼き時間は自宅のオーブンに合わせて時間を調整してくださいね！
焦げ付きを防ぎたい場合は、アルミホイルをかぶせて焼いてみてください。

