

献立名 豆腐のガトーショコラ

保育所(園)名 富士吉田市立第3保育園

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
<ul style="list-style-type: none"> <li>・絹ごし豆腐</li> <li>・砂糖</li> <li>・サラダ油</li> <li>・卵</li> <li>・牛乳</li> <li>・ホットケーキミックス</li> <li>・ミルクココア</li> <li>・粉糖</li> </ul>	18g 3.5g 3g 6g 1.3g 12g 5g 0.3g	180g 35g 30g 60g 13g 120g 50g 3g	(準備) オープンを180℃に温めておく。 ① 水気をよく切った絹ごし豆腐をなめらかになるまでよく混ぜる。(フードプロセッサーでも可) ② ①に砂糖とサラダ油を入れ、よく混ぜる。さらに、溶き卵と牛乳を入れ、よく混ぜる。 ③ ホットケーキミックスとミルクココアを合わせてから②に加える。粉っぽさがなくなるまで、ゴムベラで切るように混ぜる。(ぽってりするくらいのかたさ) ④ ③の生地をカップの7分目くらいまで入れる。 ⑤ 180℃のオーブンで25分程度焼く。冷めたら粉糖をかけて出来上がり。

1人分 - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加鈣mg	鉄mg	塩分 g	食物繊維 g
124Kcal	3.1 g	5.1 g	39 mg	0.5 mg	0.2 g	0.7 g

## アピールポイント

生クリームやバターを使わずに、絹ごし豆腐を使うことでなめらかでさっぱりと仕上がります。豆腐の苦手な子もパクパク食べられます。2月のバレンタインデーには欠かせない人気の手作りおやつです。