

おからのショコラケーキ



材料 <パウンド型 1 個分>

- 生おから 150g
- 卵 2 個
- 豆乳(無調整) 70g
- パルスweet (人工甘味料) 50g
- 純ココア 20g
- ベーキングパウダー (ホイップクリーム用) 6g
- ★生クリーム 100ml
- ★パルスweet 3g

作り方

1. ボウルに全ての材料を入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
2. 耐熱容器に入れ、600Wで6分温める。(電子レンジによって時間が異なります。)
3. 別のボウルに★を入れ、ボウルの底を氷水で冷やしながらかき立てる。
4. 2をお好みの大きさにカットし、ホイップクリームを添えたら出来上がり。

< 1 個 (1/8 個) の栄養成分 >

エネルギー	110kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	8.3g
炭水化物	6.0g
塩分	0.2g