



元気の出るスイーツをマスターしよう!

---MENU (230kcal 鉄分1.2mg)---

ガトーショコラ・ほうれん草のムース

ガトーショコラ

1人分 110kcal 鉄分0.9mg

■材料 【ケーキ型5号1台分：8切分】

絹ごし豆腐 ……………240g
ミルクチョコレート ……………1枚
豆乳 ……………大さじ1
卵(全卵) ……………1個
砂糖 ……………50g
バニラエッセンス ……………適宜
A { 薄力粉 ……………30g
片栗粉 ……………10g
純ココア ……………20g

- ① ザルで水切りした豆腐を泡立て器でクリーム状になるまでよく混ぜる。
- ② チョコレートは湯煎で溶かしておく。
- ③ ①に②と豆乳・卵・砂糖を順に混ぜながら加えていく。
- ④ Aをふるって③に入れる。仕上げにバニラエッセンスを入れて混ぜ、型に流し込む。
- ⑤ 表面を平らにし、180℃に予熱したオーブンで、35分程度焼く。
- ⑥ 粗熱が取れたら8等分に切り、器に盛る。

▽半日～1日冷蔵庫で寝かせると美味しさUP♪

▽お好みで、粉糖などを振ってもOK★。+

ほうれん草のムース

1人分 120kcal 鉄分 0.3mg

■材料 【ゼリーカップ 4個分】

ほうれん草 ……………50g
{ 砂糖 ……………35g
アガー(粉寒天) ……………小さじ1・1/2
低脂肪乳 ……………140ml
生クリーム(植物性低脂肪) …70g

- ① 砂糖とアガーをよく混ぜておく。
- ② ほうれん草をゆでる(電子レンジで加熱でもOK(600W1分程度))。
- ③ ミキサーに①・②と牛乳、生クリームを入れてよく攪拌する。
- ④ ③を鍋に移し、沸騰するまで加熱する。
- ⑤ 火を止めて器に注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

デコレーションソース

■材料 【作りやすい分量】

《アングレーズソース》
牛乳 ……………80ml
バニラエッセンス ……………適宜
卵黄 ……………1個
グラニュー糖 ……………20g

《ベリーソース》
お好みのベリー ……………50g
砂糖 ……………25g

《アングレーズソース》

- ① 牛乳とバニラエッセンスを入れて、沸騰直前まで加熱し、火を止める。
- ② 卵黄とグラニュー糖を混ぜ、①を少し注いでなじませる。
- ③ ①に②を入れ、木ベラで混ぜながら火にかけ、鍋底がやや見えるくらいまでとろみがついたら、すぐにこし器でこし、氷水に当てて冷やす。

《ベリーソース》

- ① 耐熱容器に材料を入れ、電子レンジで加熱する(600W2分程度)。
- ② 一度取り出しよくかき混ぜ、加熱(600W50秒程度)→混ぜるを2回繰り返す。
- ③ ②をこし器でこして、冷ましておく。