

赤ちゃんともたニ tea タイム

本日のレシピ

おとうふ DE ショコラ

材 料 (10人分)

絹ごし豆腐----- 150g
豆乳 ----- 50ml
きび砂糖----- 50g
はちみつ ----- 大さじ2
油----- 大さじ1
薄力粉 ----- 100g
純ココア----- 40g
ベーキングパウダー----- 4g (小さじ1)
あれば風味づけにお酒 (ブランデーやラム酒) を少々

作 り 方

※ オーブンを 180 度に予熱する。

- ① ボウルに[カッコの材料を入れ、よく混ぜる。(豆腐はしっかりつぶす)
- ② 残りの材料をふるいにかけて加えて、ゴムベラでしっかり混ぜ合わせる。
- ③ 型にクッキングシートを敷き、②を入れ、型をトントン落としてしてならず。
- ④ 予熱したオーブンで 30 分焼く。(竹串をさして何もつかなければ OK)

ジンジャーluiボスティー

材 料 (10人分)

luiボスティーパック----- 2こ
水----- 1500ml
生姜 ----- 15g

作 り 方

- ① 生姜を薄切りにする。
- ② やかんにお湯を沸かし、①とluiボスティーパックを入れ 10 分以上煮出す。

100kcal
以下のデザート
だよ

