

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・ルイボスティー

材 料 (10人分)

| | |
|-----------------|--------|
| ルイボスティーパック----- | 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とルイ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

