

# 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)

### 作 り 方

※ オープンを 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ながら加えて、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ならす。
- 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)

## ルイボスレモンティー

### 材 料 (8人分)

ルイボスティーパック	-----	1こ
水	-----	1000ml
レモン果汁	-----	お好みで

### 作 り 方

- ① やかんにお湯を沸かし、ルイボスティーパックを入れて煮出す。
- ② お好みでレモン果汁を加える。

**100kcal**  
以下のデザート  
だよ

