

高野豆腐のショコラ

～カルシウムたっぷりデザート～



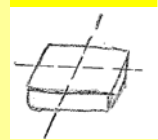
1人分 117kcal
塩分 0.2g
カルシウム 151mg

材 料 (4人分)

ヨーグルト	100g
砂糖	小さじ2 (6g)
高野豆腐	2枚 (40g)
牛乳	1カップ (200ml)
砂糖	大さじ1 (9g)
ココア (無糖)	8g

作り方

- ① ヨーグルトは、使う1時間以上前に水きりする。(※)
砂糖を加え、混ぜ合わせる。
- ② 耐熱性の器に牛乳を入れラップをせずに、
電子レンジ600Wで1分加熱し砂糖とココアを加え溶かす。
- ③ 高野豆腐はさっと水で洗い1枚を4等分に切る。



- ②に浸し、ラップをせずに電子レンジ600Wで2分裏返して2分加熱する。そのままさます。
(※このまま冷蔵庫で冷やしてもおいしい)
- ④ ③の高野豆腐を1人分2切れ器に盛り付け、
①のヨーグルトをかける。

※ヨーグルトの水きり

ボウルにざるをのせてキッチンペーパーを敷き、
ヨーグルトを広げるようにのせる。半量程度を目安にするとよい。