

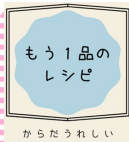


おいしい、ヘルシー、からだうれしい

わここの 減塩✕減糖レシピ

低糖質！ガトーショコラ

小麦粉を使わない！



アーモンドには抗酸化力の高いビタミンEや血管を健やかに保つ不飽和脂肪酸が豊富です。

【1個分あたり】

エネルギー：93kcal
たんぱく質：3.5g
脂 質：6.9g
糖 質：3.9g
食塩相当量：0.4g

材料：6個分

A	卵	2個
	砂糖	大さじ1
	塩	ひとつまみ
B	バター（無塩）	20g
	アーモンドプードル	20g
	ココアパウダー（無糖）	20g
	豆乳（無調整）	大さじ2
	粉糖	少々



【作り方】

- ① オーブンを170℃に予熱する。卵は卵白と卵黄に分ける。ボウルに卵白、Aを入れてしっかりと角が立つまでハンドミキサーで泡立てる。
- ② 耐熱のボウルにバターを入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで10秒ほど加熱して溶かす。ボウルにBを順に入れ、ハンドミキサーでよく混ぜる。
- ③ 天板にカップを並べ、②を等分に流し入れ、15分ほど焼く。粗熱をとって冷蔵庫などで冷やし、お好みで粉糖をふる。



- 小麦粉の代わりにアーモンドプードルで糖質を抑えました。

わここの食育 おすすめ！

カロリーや血糖が気になる方へ

減糖



減糖ポイントのご紹介

おやつも上手にえらびましょう！
糖質オフのスイーツも上手に利用して
楽しみながら食事に気をつけましょう！

