



# 生チョコ寒天

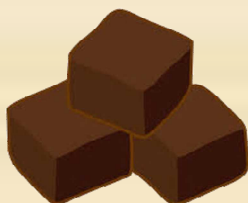


| 材料（4人分）6個 |       |
|-----------|-------|
| 水         | 300cc |
| 粉寒天       | 4g    |
| 甜菜糖       | 45g   |
| 純ココア      | 20g   |
| 牛乳        | 200cc |



## レシピ

- ① 鍋に水、粉寒天を入れて中火にかけます。沸騰したら2分混ぜてしっかり加熱します。※ちゃんと加熱しないと固まりません。
- ② 火を弱めてそこへ甜菜糖、純ココアを入れて泡立て器ですっかりと混ぜます。
- ③ 火を止めて牛乳を少しずつ加えてよく混ぜます。
- ④ 型を流して冷蔵庫で冷やして固めて完成です。





# 米粉入りおからドーナツ



| 材料（4人分）18個 |      |
|------------|------|
| 生おから       | 100g |
| 米粉         | 50g  |
| 薄力粉        | 50g  |
| 甜菜糖        | 40g  |
| 牛乳または無調整豆乳 | 60g  |
| ベーキングパウダー  | 3g   |
| きなこ        | 少々   |
| 溶けない粉砂糖    | 少々   |
| 米油         | 適量   |



## レシピ



- ① 生おから、米粉、薄力粉、ベーキングパウダー、甜菜糖、牛乳をよく混ぜます。
- ② 食べやすいサイズに丸めます。
- ③ 米油で揚げ焼きします。
- ④ ぷくっと膨れてきたら完成です。
- ⑤ お好みで粉砂糖、きなこをボウルに入れてコロコロころがしてつけます。
- ⑥ 好きなワックスペーパーにキャンディ包みします。ビニール袋に入れふたはしないでください。





# バナナマフィン



| 材料（4人分） 6個      |        |
|-----------------|--------|
| 完熟バナナ           | 正味160g |
| 生乳100%プレーンヨーグルト | 大さじ2   |
| 無塩バター           | 80g    |
| 甜菜糖             | 30g    |
| 卵               | 1個     |
| ベーキングパウダー       | 小さじ1   |
| 薄力粉             | 140g   |



## レシピ

- ① バナナをボウルに入れて泡立て器で潰し、ヨーグルトを入れ混ぜておきます。
- ② バターを柔らかくしてハンドミキサーで混ぜます。そこへ甜菜糖を加えてさらに混ぜます。
- ③ 溶き卵を少しずつ加えてさらにハンドミキサーで混ぜます。
- ④ バナナヨーグルトを入れて泡立て器で混ぜます。
- ⑤ ゴムベラを持ち替えて、薄力粉を入れてさっくり混ぜ型に入れます。
- ⑥ 190℃に予熱してオーブンで15分ほど焼き完成です。

