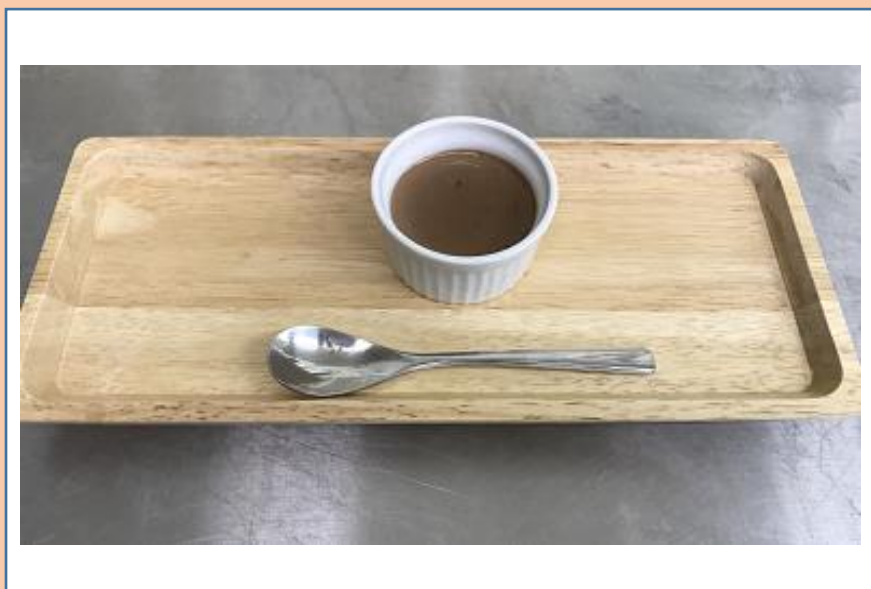


2月と言えば！チョコレートの簡単デザート！！

綾循 レシピ

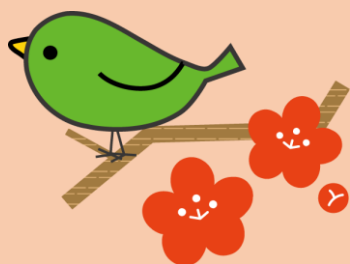


1人分
塩分約 0g



☆豆腐とチョコのムース☆

2月はバレンタイン！チョコレートを使ったスイーツをご紹介します。
豆腐を混ぜることで低カロリー・低糖質！手軽でおいしい1品です。



集団外来栄養指導やってます！

毎月第2月曜日 13:30～15:00

月曜日が都合悪い方は土曜日も行っています。

希望される方は1階受付までお声かけください！



A Y A S E ◆ H E A R T ◆ C L I N I C

3-6-9, Yanaka, Adachi-ku, Tokyo 120-0006 Japan Tel.03-3605-2821 Fax.03-3605-2116

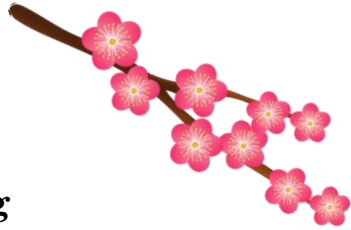


材料(2人分)

絹豆腐 120 g

チョコレート 80 g

ココアパウダー 少々



- 1, チョコレートは適当な大きさに割りレンジでチンして溶かす。
- 2, 別ボールに軽く水を切った豆腐を入れ滑らかになるまでよく混ぜる。



- 3, 豆腐のボールを30秒ほどチンして再度よく混ぜる。
- 4, 溶かしたチョコと豆腐を混ぜ合わせ、容器に移して冷蔵庫で冷やす。
- 5, 固まったらココアパウダーをふるってできあがり!

- お好みで果物やミントを乗せると豪華になります!
- 豆腐はホイッパーで混ぜても良いですが、ミキサーを使うと更になめらかになります。

