



小麦粉
不使用!

米粉で作る チョコレートケーキ

材料(2人分)

- 豆腐…100g
- 米油…大さじ2
- 板チョコ…50g
- 砂糖…30g
- 米粉…80g
- 米油…大さじ1/2
- 塩…少々
- ココアパウダー…大さじ3
- 粉砂糖…少々
- 豆乳…50cc

作り方

- 1 豆腐、砂糖、塩、豆乳、米油の順にボウルに入れてよく混ぜ合わせます。
- 2 1に米粉とココアパウダーを加えさっくりと混ぜ合わせます。
- 3型に米油をぬり2を入れて170℃に予熱したオーブンで20分～30分焼き型からはずします。
- 4板チョコを削って600Wで30秒～40秒加熱して溶かし3にかけます。
- 5粗熱を取り冷蔵庫で30分ほど冷やしてから粉砂糖をふりかけて完成です。

今月の
食材メモ②

米粉



今回使用した米粉は、微粉の粒子が細かいものです。米粉を使うと、しっとりもちりなケーキになります。米粉を使用したケーキは一般的な小麦粉を使用するケーキに比べて太りにくくダイエット中の方にもおすすめです。

日進
園芸センター
食育ソムリエ
杉浦 理恵子



1人あたり 175kcal



店舗
情報

日進園芸センター

〒470-0122 日進市蟹甲町池下213-1 ☎0561-72-0016
[営業時間] 10月～3月: 8:30～17:00 4月～9月: 8:30～18:00
年中無休(正月、棚卸休み有)



地域農業
応援団!

食育 キッチン



アレッタの サンドイッチ

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介しします。
食卓に旬をとり入れてみませんか?

今月の
食材メモ①

アレッタ



ケールとブロッコリーを掛け合わせてできた野菜で、苦みが少なく食べやすいのが特徴です。栄養価も高く、ブロッコリーと比べるとカルシウムやアンチエイジング効果のあるナイアシン、ビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれています。

日進
園芸センター
食育ソムリエ
吉永 豊子



材料(2人分)

- アレッタ…100g
- 卵…3個
- サンドイッチ用食パン…2組
- マーガリン…適量
- オリーブオイル…小さじ1
- 塩…少々
- こしょう…少々
- マヨネーズ…小さじ1

作り方

- 1 アレッタは固い茎の方から茹で、冷水にさらして水気をしぼります。
- 2 1をオリーブオイルと塩少々で和えます。
- 3 卵を茹でて殻をむき、みじん切りにして塩・こしょうを振りマヨネーズで和えます。
- 4 パンにマーガリンを塗り、アレッタの葉と茎が交互になるように広げ、3を乗せパンでサンドし完成です。

1人あたり 296kcal

