

なめらか豆腐のトリュフ

作り方【★材料:15~20個分】

★絹ごし豆腐・・・120g ★板チョコレート・・・150g ★純ココア・・・お好み

1



耐熱のボウルに水切りした豆腐を入れ、泡だて器で細かくなるまでかき混ぜた後、600Wの電子レンジで30~40秒加熱します。

2



チョコレートを①のボウルに割り入れ、電子レンジ(600W)で30~50秒ほど加熱したら一度取り出して泡だて器でかき混ぜ、ココアも加えてよく混ぜ合わせます。(チョコレートが溶けていなければもう30~50秒加熱して下さい)

3



約2時間冷蔵庫で冷やします

4



手で丸め、ココアをまぶしたら完成!
(抹茶をまぶしても彩りがきれいになり、お勧めです)

生クリームや牛乳を使わないので、カロリーも抑えることができます。

1個当たり	一般的なトリュフ	豆腐トリュフ
エネルギー	105 kcal	80 kcal
たんぱく質	1.2 g	1.4 g
脂質	7.3 g	5.0 g