

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和5年度のテーマは
「健康な身体をつくる！カルシウム・鉄たっぷりメニュー」でした。

栄養よく張り！チョコー腐ケーキ

材 料 【材料：4人分】

☆土台

- ・ハードビスケット…60g
- ・無塩バター…25g
- ・ブラックチョコレート…60g
- ・牛乳…100ml

☆チーズクリーム

- ・クリームチーズ…200g
- ・粉黒糖…90g
- ・絹ごし豆腐…150g
- ・卵…1個
- ・薄力粉…大さじ2
- ・レモン汁…大さじ1



作り方

★準備 絹ごし豆腐を水切りしておく。

- ①耐熱のボウルに無塩バターを入れ、電子レンジ500Wで20秒程度加熱して溶かす。
- ②ハードビスケットは厚めのビニール袋に入れ、すりごき等で叩いて砕く。①と混ぜ、耐熱皿に敷き詰める。
- ③ブラックチョコレートを湯煎で溶かし、牛乳を加えてよく混ぜ、②の上にかける。
- ④ボウルにクリームチーズと黒糖を入れしっかりと混ぜる。色が均一になったら豆腐を加えて混ぜる。
- ⑤④に溶いた卵、薄力粉、レモン汁を加えて混ぜる。
- ⑥③に⑤を流し入れ、電子レンジ600Wで10分加熱する。
- ⑦冷蔵庫に入れ、全体が冷えたらお皿に盛り付ける。

