



# デーツと豆腐で大人のヘルシーガトーショコラ

砂糖の代わりにドライフルーツのデーツを使い、自然な優しい甘さに仕上げます。生地には豆腐やアーモンドを使い、良質のタンパク質と脂肪をプラス。体のこともちょっと気になる方にぴったりの、大人スイーツです。チョコレートはミルクやビターなど、お好みの味でどうぞ。

## 【栄養価】（1人分、1/4本）

エネルギー	234kcal
タンパク質	6.6 g
脂質	11.6 g
炭水化物	27.3 g
食塩相当量	0.1 g



## 材料（4人分）

- 乾燥デーツ（種抜き）…… 80g
- チョコレート…………… 50g
- 絹ごし豆腐…………… 1/2丁（150g）
- 卵…………… 1個
- a) 純ココア…………… 15g
- アーモンドパウダー… 30g
- 片栗粉…………… 10g
- ブランデー…………… 小さじ1

## 作り方

- ① デーツを浸るくらいの熱湯につけて20分程度置き、柔らかくする。オーブンシートをパウンド型に敷いておく。オーブンは170℃に予熱しておく。
- ② チョコレートは砕いてボウルに入れ、湯煎にかけて溶かす。
- ③ ①のデーツを、フードプロセッサーかミキサーにかける。細かくなったら、絹ごし豆腐、卵を入れてペースト状になるまでよく混ぜる。
- ④ ③にa)と②を入れ、均一になるまでよく混ぜる。
- ⑤ パウンド型に④を流し、10cm程度の高さまで型を持ち上げてから2、3回トントンと台に落として空気を抜き、表面を平らに整える。170℃のオーブンで35分焼く。
- ⑥ 焼き上がったら粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。型から外し、分量外の純ココアを茶こしなどで表面に振ったら、食べやすく切る。

## 使用したMOA自然食品……………

プチチョコミルク／瑞祥絹ごし豆腐／平飼い有精卵／片栗粉



オンラインショップ

## 利恵先生からのワンポイント

- ★デーツとはナツメヤシの実のこと。乾燥させたものは干し柿のような甘さと食感で、ちょっと甘いものが欲しい時にもぴったり。種なしのものが食べやすくおすすめです。
- ★デーツは砂糖に比べて血糖値が急激に上がりやすく、糖代謝に必要なマグネシウム、むくみを取るカリウムなどのミネラルが豊富です。
- ★ミキサーやフードプロセッサーで混ぜたら、オーブンで焼くだけの簡単スイーツです。冷やして固くなってから切り分けましょう。



## 金丸 利恵（かなまる・りえ）

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる！」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>