

豆腐で作る！



ヘルシーココア大福風



《材料》（2人分）

絹ごし豆腐……………150g

A { はちみつ……………15g（大さじ1弱）

ミルクココア……………6g（大さじ1弱）

ライスペーパー（16cm）……………2枚



エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	塩分
96kcal	13.3g	4.2g	2.6g	0.1g

（1人分の栄養量）



＜作り方＞

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで1分半加熱し、水気を切る。
- ②①をボウルに移し、なめらかになるまで混ぜる。
- ③Aを加え、混ぜる。
- ④水で全体を湿らせたライスペーパーの中央に③をのせて包む。

豆腐で作ったクリームを包んでいるので、市販の大福

（1個95g）と比較するとエネルギーは**半分以下**になります！

