

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

からだに優しい バレンタインスイーツ
〈ホール観覧、YouTubeライブ配信〉

生チョコもち

ブラウニー

おからぐるぐるドーナツ&ホットチョコレート

生チョコもち

材料：8個分

ダークチョコレート（カカオ55%）	90g
キッコーマン 無調整豆乳	25ml
水あめ	5g
白玉粉	100g
上白糖	100g
水	130ml
ココアパウダー	適量

<作り方>

- (1)耐熱ボウルにチョコレートを入れて電子レンジ（600W）に30秒ほどかけ、少しずつ溶かす。
- (2)温めた豆乳と水あめを(1)のチョコレートに入れよく混ぜて乳化させ、ラップを敷いたバットに移し、冷蔵庫で固める。冷えたら20g程度に分けて丸める。
- (3)耐熱ボウルに白玉粉、上白糖を合わせ大きな塊をつぶし、水を少しずつ入れてなじませる。電子レンジ(600W)で2分かき、取りだしてヘラなどで混ぜて生地を均一にし、さらに1分30秒加熱する。その後、よく練り上げる。
- (4)ココアをバットなどに広げ、(3)の餅が温かいうちにその上にあけて、ココアパウダーをまぶしながら5mm厚さに広げる。冷えたら餅を8分割し、直径5cmくらいに丸く広げ、(2)の丸めた生チョコを包む。生地の後半部分をぎゅっと握りながらちぎり、さらにココアパウダーをまぶし10分休ませる。

ブラウニー

材料：スクエア型16センチ 約10個分

チアシード	10g
ブラックコーヒー	70g
太白ごま油	25g
ダークチョコレート（カカオ70%）	70g
キビ砂糖	70g
ココアパウダー	20g
米粉	65g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
粗塩	1g
チョコレート（チョコレートチップ）	50g

<作り方>

- (1)チアシードを温めたブラックコーヒーに浸して5～10分ふやかす。
- (2)耐熱ボウルに太白ごま油とチョコレートを入れて、電子レンジ（600W）に1分かけて溶かす。溶けない場合は30秒ずつ追加する。ふるったココアパウダーを入れ混ぜる。
- (3)別のボウルに(1)のチアシードとキビ砂糖を入れる。ハンドミキサーで2分ほど少しもったりするまで泡立てる。
- (4)(3)に溶かした(2)のチョコレートを加え、混ぜ合わせて乳化させる。
- (5)(4)に米粉とベーキングパウダーと粗塩を振り入れ、粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。荒目に刻んだチョコレートを入れざっくりと混ぜる。
- (6)敷紙を敷いた型に(5)の生地を流し入れ、180℃のオーブンで40分焼く。

おからぐるぐるドーナツ&ホットチョコレート

材料：ドーナツ4個分

ドーナツ：

A	キッコーマン おからパウダー	50g
	小麦粉	150g
	キビ砂糖	60g
	ベーキングパウダー	8g
	キッコーマン 無調整豆乳	200ml
	揚げ油	適量

ホットチョコレート：

ダークチョコレート（カカオ55%）	100g
キッコーマン 無調整豆乳	150ml

<作り方>

- (1)ボウルにドーナツの材料Aを合わせて泡立て器で混ぜる。豆乳200mlを入れて混ぜ合わせ、生地がまとまったら絞り袋に入れる。
- (2)フライパンに揚げ油を高さ3cmほど入れ180℃に熱する。(1)の絞り出し袋から直接、生地を円を描くようにぐるぐると回しながら入れ、5周ほどしたら生地を切る。
- (3)残りの生地も同様に絞り出し、約6～7分揚げる。
- (4)小鍋にチョコレートと豆乳150mlを入れて火にかけ、弱火でチョコレートを溶かし、小さいカップに入れる。
- (5)(3)のドーナツを(4)のホットチョコレートに浸しながら食べる。

CASTOR & LABORATORY

HOME MENU CONCEPT PROFILE SCHOOL ACCESS YOUTUBE RESERVATION

ONLINE SHOP

— 藤野貴子 —

