

2月の糖尿病教室で 提供したおやつです

107kcal

豆乳トリュフ

〈材料〉	1人分 (2個)	4人分 (8個)
ガナッシュ用チョコ	15	60
豆乳	7	28
コーティング用チョコ	3.5	14
ココア	適量	適量

一人分の栄養価

エネルギー	107kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	6.5g
糖質	10.6g

☆下準備

- ①チョコはそれぞれ細かく刻みボウルに入れておく
- ②ガナッシュ用チョコを約50～55℃のお湯で湯せんにかけて溶かしておく

〈作り方〉

- ①豆乳を鍋に入れ、中火で沸騰直前まで温める。ガナッシュ用チョコが入ったボウルへ一気に注ぎ、泡立て器で混ぜ合わせ、なめらかなクリーム状にする。
- ②そのまま涼しい所に置いて冷やし、時々ゴムべらで混ぜながらもったりするくらいの固さになるまで冷やす。
※混ぜすぎると空気が入って丸めにくくなるので注意！
- ③8等分した②のガナッシュをスプーンなどですくい、オーブンシートへ並べ、冷蔵庫で15～30分冷やす。
- ④冷やしたガナッシュを手のひらで丸め、もう一度冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ⑤コーティング用チョコを、約50～55℃のお湯で湯せんにかけて溶かす。
- ⑥手のひらに溶かしたチョコをつけ、丸めたガナッシュをコロコロ転がしてコーティングし、最後に茶こしでココアをふるいながら全体的にまぶす。