

2月の糖尿病教室で

提供したおやつです

大豆チョコ

96kcal

〈材料〉		1人分	4人分
A	炒り大豆	12g	48g
	砂糖	3g	12g
	水	2g	8g
	バター	0.5g	2g
	チョコ	5g	20g
	ココア(無糖)	1g	4g

一人当たりの栄養価

エネルギー	96kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	4.6g
糖質	7.1g
食物繊維	2.5g

〈作り方〉

- ① フライパンにAを入れ弱火にかけ、砂糖が溶けるまで混ぜない
大きな泡がふっふっしたら大豆を加える
- ② 大豆の周りに白く結晶化し、さらに結晶が溶け
キャラメル色になったら、火を止めバターを加え絡める
- ③ クッキングシートの上にバラバラになるよう広げ冷ます
- ④ ③を器に移し、溶かしたチョコを1/4絡める
- ⑤ 表面が完全に乾いたら、また1/4のチョコを絡めるを繰り返す
※チョコが乾きにくい場合は冷蔵庫へ入れる
- ⑥ 全部を絡め、表面が乾いたら全体にココアをまぶす