

11月ver.

低糖質

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

ヨーグルトで作る！チョコレートケーキ

材料

【2人分】

ギリシャヨーグルト	…100g
ピュアココア	…大さじ2
卵	…1個
はちみつ	…20g



1人分111kcal／塩分0.2g



作り方

- ①材料をボウルに入れ、よくかき混ぜる。
- ②クッキングシートを敷いた耐熱容器に①を流し入れる。
- ③500Wの電子レンジで2分加熱し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④固まったら容器から皿に出し、適量のピュアココア(分量外)をふる。



ヨーグルトを使うことで濃厚で滑らかなチョコレートケーキに！
通常のチョコレートケーキに比べ、糖質75%カットのため
糖質が気になる方も美味しく召し上がれます。