

(材 料)

| | |
|----------|--------|
| 豆腐 | 150g |
| ココア | 大さじ1 |
| メープルシロップ | 大さじ1～2 |
| 塩 | 少々 |

(作り方)

1. 豆腐は耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ2分加熱し、水切りをする。
2. ザルにあげて粗熱をとり、表面の水けをキッチンペーパーでふく。
3. 材料をボールに入れ、ブレンダーやハンドミキサーでなめらかになるまでかける。

※保存容器に入れて、冷蔵で3日間保存可能。