



和風ガトーショコラ・クリームチーズ添え

中田 彩さん



対象：あいちゃんのおやつ…1/8切れのエネルギー：190kcal

材料（パウンドケーキ型1台分）

<高野豆腐ガトーショコラ>

高野豆腐	35g
無調整豆乳	180cc
ココア	20g
ピーナッツ	50g
薄力粉	25g
上白糖	50g
鶏卵	100g (M玉2個)
ひじき(戻し)	30g

<飾り>

粉砂糖	適量
ミント	適量

<レーズンナツクリーム>

クリームチーズ	50g
絹豆腐	50g
レーズン	25g
ラムダーク	5g (お好みで)
胡桃	25g
蜂蜜	10g
シナモンパウダー	適量

作り方

<高野豆腐ガトーショコラ>

- ① パウンドケーキ型にオーブンシートを敷き、180℃にオーブンを余熱する。
- ② 高野豆腐（乾物状のまま）を粉末状に卸金で擦る。
- ③ ひじき以外の全ての材料をフードプロセッサーにかけ、その後ひじきを混ぜる。
- ④ ③を型に流し180℃で30分・160℃に下げて10分焼く。
- ⑤ 焼き上がり、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、お皿に盛り粉砂糖をかけ完成。

<レーズンナツクリーム>

- ① 胡桃はロースト（余熱160℃のオーブンで7～8分焼く）、粗く刻む。レーズンはお好みでラムダークに漬けその後、粗く刻む。
- ② 材料を全てよく混ぜ合わせ冷やしたら完成。ガトーショコラの横に添え、最後にミントを飾る。

★One Point

- ・ココアを加えることで、鉄分強化だけではなく、ひじきの海藻臭さを消すことが出来る。
- ・シナモンパウダーを多めに加えるとより美味しい。



レシピを考えた理由

- ・高野豆腐を使用することで、ヘルシーかつ和テイストにするだけではなく、骨粗鬆症を防ぐ大豆イソフラボンやカルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維等を豊富に含む。
- ・ひじきを加えることで、カルシウム、食物繊維、鉄を取り入れられる。マグネシウムを含むピーナッツを使用することで、カルシウムの吸収を良くすると共に葉酸等を豊富に含む為、貧血予防、記憶力アップ等も期待される。
- ・ココアを使用することで、ひじきの海藻臭さを消すだけではなく、鉄、カルシウム、マグネシウム等を豊富に含む為、ストレス予防、精神安定、免疫力強化等も期待される。
- ・豆腐とチーズは良質のたんぱく質であり、組み合わせて使用することで、和テイストにすると共にヘルシーにした。
- ・レーズンを使用することで、コクをプラスするだけではなく、カリウム、カルシウム、マグネシウム、ビタミンB群、鉄、銅等のミネラルをバランス良く含み、またカルシウムとマグネシウムの成分を2：1の割合で含む為、骨や歯の発育効果等も期待される。
- ・胡桃を使用することで香ばしさを加えるだけではなく、カルシウム、リン、鉄、ビタミン群等を豊富に含む為、貧血防止、美肌効果、整腸作用等も期待される。人生の中で最も栄養を必要とするのは小学生から高校生にかけての成長期であり、栄養欠乏を起こしやすい時期でもある為、適切な栄養補給が大切である。たんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモン等身体の主な構成成分であり、鉄は成長期にヘモグロビン量及び総鉄量の増大が著しく、鉄欠乏貧血になる子どもも少なくない。特に女性は月経がある為必要であり、またカルシウム、マグネシウムは健康な骨や歯の発育に不可欠である。上記、たんぱく質、鉄、カルシウム、マグネシウムを強化でき、大切な成長期を心も身体も健康で有意義に過ごして欲しいと言う願いから、このヘルシーレシピを考えた。煮物として料理されることの多い、高野豆腐とひじきをデザートに活かしたいという考えもその一つで、ガトーショコラを和風でヘルシーなデザートに仕上げた。

選 評

チョコレートを使わず、高野豆腐、豆乳、ひじきを使った斬新なガトーショコラです。乾物やドライフルーツを上手に使って、育ちざかりの子どもたちの栄養を考え、カルシウム、マグネシウム、鉄等のミネラルがしっかりと食べられる上に、大豆食品の植物性のたんぱく質で卵やチーズなど動物性たんぱく質に偏らないバランスとなっています。現代人に不足しがちな栄養素を、美味しく、おしゃれに食べられるための工夫が詰まったデザートです。