

よこた内科クリニック通信 Vol.29

もうすぐバレンタインデーですね。節分の豆はもう食べきってしまったか？余った豆を使ったお菓子です。間食は、時々少量ずつ楽しみましょう。よこた内科クリニックです。

煎り大豆のまめチョコ



材料 2~3人前

煎り大豆 30g

ブラックチョコ 20g

1人前(半量)95kcal

炭水化物 7.8g

(糖質 4.6g 食物繊維 3.2g)

- ① チョコレートを細かく割り湯煎にかける
- ② チョコレートの中に大豆を加えて混ぜる
- ③ クッキングシートの上に広げて冷蔵庫などに入れてチョコが固まるのを待つ