



親子で作るバレンタインにおすすめチョコレートケーキ

砂糖
不使用



まるで生クリーム！ チョコホイップ

【材料】

- ・なたね油…90g
- ・豆乳…50g
- ・デーツシロップ…35g
- ・カカオパウダー…10g



デコレーションの
一例です♪



【作り方】※豆乳は常温に戻しておく。

- ①なたね油と豆乳をハンドブレンダーや小さめのミキサーなどに入れ、少しかためのクリーム状になるまで攪拌する。
- ②①にデーツシロップ、カカオパウダーを加え、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- ③全体が均等に混ざったら完成♪

簡単★ふわふわ 米粉のスポンジケーキ

【材料】

☆1単位 セリアのシリコン型2つ分

- ・米粉…50g
- ・片栗粉…20g
- ・甘酒…60g
- ・豆乳…50g
- ・ベーキングパウダー…3.5g



【作り方】

- ①甘酒・豆乳を計量しそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ②米粉、片栗粉、ベーキングパウダーを①に加える。
- ③②をお好みのシリコン型へ流し入れる。
- ④フライパンに③を置き、弱火にかけ7分加熱する。
- ⑤裏返し、さらに弱火で4分加熱する。
- ⑥つまようじを刺し、くっついてこなければOK
- ⑦お好きなデコレーションをしたら完成！

このチョコレートケーキのおすすめポイント

①クリームもスポンジケーキも砂糖不使用

市販の生クリームを使って泡立てるクリームには砂糖を沢山使います。また、チョコホイップはミルクチョコレートや製菓用チョコレートを使う作り方もありますが、ミルクチョコレートは全体の約半分が砂糖でできています。今回紹介するチョコホイップは砂糖の代わりにデーツシロップを、スポンジケーキは甘酒を使用しています。デーツや甘酒のおすすめポイントは下記をご参照ください。

②スポンジケーキはグルテン・カゼインフリー

グルテンとは小麦たんぱくのこと、カゼインとは乳たんぱくのことです。グルテンは腸壁を傷つけ、様々な不定愁訴の原因になっていると言われています。また、カゼインは癌細胞を成長させるエサになることもわかっています。グルテン・カゼインフリー食は「血糖値が安定しやすい」、「食べ過ぎがなくなった」、「肌がきれいになる」、「お腹のハリや便秘が解消された」などのいい効果があります。

③手作りなので添加物フリー！

市販されているチョコ菓子には、「安価にするため」「保存性を高くして賞味期限を延ばすため」「色味を一定に保つため」などの理由で食品添加物が入っています。これらの食品添加物は発がん性があるのにも関わらず、日本では許可されているものもあります。しかし海外では使用禁止になっていることが多く個人で気を付けていく必要があります。今回紹介するチョコケーキは安心安全な食材を使用しているため家族みんなで食べるのにオススメです。

おすすめ

デーツ

シロップ



有機栽培されたデーツから抽出した濃縮100%果汁デーツシロップ。黒糖のようなコクのあるまろやかな味が特徴。液状で使いやすいのでおすすめです♪

デーツは濃厚な甘さがあるのにも関わらず、食物繊維が多く含まれているのでGI値（食品ごとの血糖値の上昇度合いを表す数値）が低く、食後血糖値が急上昇しない食材です。

甘酒が甘いのに健康に良いワケ

甘酒が甘い理由は、雑穀ごはんのデンプン（ブドウ糖が長い鎖になった状態）をこうじ菌が（鎖を切って）ブドウ糖の状態に分解してくれるから。体内で起きる消化を食べる前に済ませているので消化がよく、さらに発酵パワーが加わることで、ごはんよりも栄養価が高まっています。ビタミンとミネラルと食物繊維の宝庫で、ヨーグルト以上に腸の働きを活発にし、整えてくれます。美白効果・アンチエイジング効果もある夢の甘味料です。酒と書きますが、ノンアルコールです。