



ハートじかけのトレイ



## ～小麦粉を使わない～ フォンダン・ショコラ

3つの食材だけで簡単に作れる、簡単フォンダン・ショコラです。  
小麦粉や追加の砂糖を使わない低糖質・グルテンフリーのデザートです。

少し大きめの器で作ると、中はトロトロに仕上がります。



アンチエイジング食材

カカオ

### <作り方>

- 1 チョコレートは細かく割って、バターと合わせ、500wの電子レンジで1分加熱する。
- 2 1をよく混ぜ、溶き卵を3回に分けて混ぜ入れる。
- 3 2をココット皿に入れて、180度のオーブンで12分焼く。
- 4 お好みで、粉砂糖をかける。

### <材料> 2人分

チョコレート*	100g
溶き卵	2個
無縁バター	40g
粉砂糖	適量

\*チョコレートは甘味の少ないもの、ミルクチョコレートなどお好みで選んでください。

