

豆腐のココアクリームパン

(1人分)
エネルギー163kcal
たんぱく質 5.2g

(主材料)
パン・豆腐・練乳
(調理時間) 20分

☆卵を使用しないクリームです☆

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

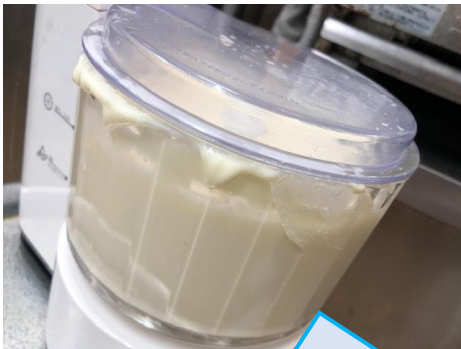
*分量は廃棄量を含みます。

- | | | |
|---|----------|-------------------|
| A | コッペパン | 6個 |
| | 絹ごし豆腐 | 120g (1/2~1/3パック) |
| | 加糖練乳 | 36g (大さじ2弱) |
| | 砂糖 | 6g (小さじ2) |
| | ココア | 3g (小さじ1強) |
| | コーンスターチ | 3.6g (小さじ2弱) |
| | バニラエッセンス | 0.06g (1, 2滴) |

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 * 子どものお手伝いできそうなところ

①絹ごし豆腐をフードプロセッサーまたは泡だて器などでまぜ、滑らかにする。



ポイント 豆腐の水は切らずに使用することで、なめらかに仕上がります。

②鍋に①・Aを入れ、中火にかける。ヘラで混ぜて全体がぼったりするまで練り、最後にバニラエッセンスを加える。



ポイント 鍋でしっかり練ることで、粉っぽさがなくなり、なめらかに仕上がります。

<アレンジ> カスタード風クリーム

ココアを蒸した南瓜に変更するとカスタード色のクリームになります。
その場合は、ココア3g→蒸した南瓜12gに変更し、絹ごし豆腐と一緒にプロセッサーにかけます。



③コッペパンに切り込みを入れ、②を塗る。



出来上がり!



※食パンにぬっても、ロールパンにはさんでもOK!