

乾パンの アレンジメニュー もっちりココアパン



| 材料 (パウンド型1本分 210×80×H60mm) | 分量 |
|-------------------------------|--------------|
| 乾パン | 100g |
| ココアパウダー | 6g |
| ベーキングパウダー | 3g |
| 豆腐 | 150g |
| 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 200g |
| レーズン (他のドライフルーツでも可) | 30g |
| スライスアーモンド | 20g |
| 粉砂糖 | 少々 (お好みで) |

栄養量 (1本8切れとして2切れあたり)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 231kcal |
| たんぱく質 | 9.0g |
| 脂質 | 8.6g |
| 炭水化物 | 30.6g |
| 食塩相当量 | 0.4g |

(日本食品標準成分表2015年版(七訂)にて算出)



①乾パンを細かく砕く。



②①にココアパウダーとベーキングパウダーを混ぜる。



③豆腐と卵をよく混ぜる。



④③に牛乳を混ぜる。



⑤④に②を混ぜる。



⑥⑤にレーズン、刻んだアーモンドを混ぜる。



⑦型に流し、180℃に予熱したオーブンで35～40分焼く。



⑧冷ましてから、好みに粉砂糖をふり、切り分ける。