

ガトーショコラ



調理モード ホットエア/160°C/40分

H C S 焼き物料理

食育ヒント

ガトーショコラは、フランス語で「焼いたチョコレート菓子」を意味します。高カカオチョコレートは、ミルクチョコレートに比べ砂糖の含有量が少なく、虫歯や歯周病予防の効果があるそうです。それでも、食後の歯磨きはしっかり行いましょう！

栄養価[1人分]

エネルギー
193kcal

タンパク質
2.5g

脂質
9.6g

炭水化物
23.4g

食塩相当量
0.0g

備品: 1/1 25mmホテルパン
Φ18cm ケーキ丸型
クッキングシート

材料

材料	1人 (1/8)分	8人分
チョコレート	18.8g	150g
無塩バター	13.8g	110g
卵	22.5g	180g
グラニュー糖	9.4g	75g
薄力粉	5g	40g
粉砂糖	1g	8g

作り方

準備 チョコレートを刻んでおく
薄力粉をふるいにかけておく
丸型にクッキングシートを敷いておく

- ①無塩バターを溶かし、熱いうちにチョコレートを加えて溶かす
- ②卵黄にグラニュー糖1/2量を入れ、クリーム状になるまですり混ぜ、①と混ぜ合わせ、薄力粉も加えてさっくり混ぜ合わせておく
- ③卵白に残りのグラニュー糖を少しずつ加えながら角が立つまで泡立てる
- ④②の中に③を2回に分けて混ぜ合わせ、型に流し入れ、予熱したスチコンで加熱する
【ホットエア/160°C/40分】
- ⑤冷めたら型から外し、粉砂糖をふる

ワンポイント

- ・卵の使用量は、Lサイズ3個分です。
- ・卵白は、冷えた状態のものを使用すると、きめ細かく安定したメレンゲに仕上がります。

※8人分=18cm ケーキ丸型1つ分