

SOYボーロ

【材料】（1人前）

* 大豆粉	10 g
* きな粉	5 g
● 卵黄	1/2 個
● 生クリーム	4 g
● ショートニング	8 g
● バター	5 g
● パルスweet	6 g
☆ ココア粉	1 g
☆ バター	5 g
☆ パルスweet	1 g
☆ 生クリーム	5 g
★ ココナッツオイル	3 g
★ パルスweet	1 g
★ 生クリーム	3 g



【作り方】

- 1、●の材料をボールに入れ、やや白っぽくなるまでよく混ぜ合わせる。
- 2、1に大豆粉ときな粉を入れて混ぜひとまとめにする。
- 3、2を15～20等分して丸める。
(一度冷蔵庫で冷やしてから包丁で等分に切り分けるとやりやすい)
- 4、3をトースターで7～8分焼く。
(焦げやすいので上にアルミ箔をのせて焼いて下さい)
- 5、☆の材料をよく混ぜ合わせてココアクリームを作る。
- 6、★の材料をよく混ぜ合わせてココナッツクリームを作る。
- 7、4のボーロが冷めたら5と6のクリームをトッピングする

【栄養価】

エネルギー量 334 kcal

糖質 3.0 g

ケトン比 2.9 : 1

(使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります)