

里芋のチョコトリュフ



25分
(冷却時間除く)

1人分(3個)の栄養価
エネルギー : 77kcal
たんぱく質 : 1.3g
食塩相当量 : 0.0g

材料(24個分)

里芋 250g
ミルクチョコレート 50g
はちみつ 大さじ2
ココアパウダー 大さじ2
(混ぜる用)

ココアパウダー 大さじ1
(トッピング用)

作り方

- ① チョコレートは包丁で細かく刻む。
- ② 里芋は皮を剥いて耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5~6分加熱する。
- ③ 里芋が軟らかくなったら、フォークで細かくつぶす。
- ④ 里芋が温かいうちに、①のチョコレートを加え、溶かしながら全体を均一に混ぜ合わせる。
- ⑤ はちみつとココアパウダー（混ぜる用）を加え、冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- ⑥ 冷蔵庫から取り出し、一口大のサイズに丸める。
- ⑦ バットにココアパウダー（トッピング用）を広げ、⑥を転がすようにして表面にまぶす。
- ⑧ 食べる直前まで冷蔵庫に入れて冷やしておく。

ポイント

- ・里芋を使うことで、カロリーは一般的なチョコトリュフの約1/3程度！ダイエット中でも罪悪感なく食べられるスイーツです。
- ・里芋は水煮のものを使うとお手軽です。水分が多く成型しにくい場合は、はちみつを減らすか、砂糖大さじ4に変えて作成するのがおすすめです。