

フォンダンショコラ



小麦粉や生クリームを使わないフォンダンショコラです。
チョコレートの主原料のカカオには抗酸化作用のあるカカオポリフェノールや、疲労回復に役立つテオブロミンという成分が含まれています。
これらの効果を得るのには、カカオ豆の割合が70%以上の高カカオチョコレートがおすすめです。

【作り方】

1. 板チョコレート、バターをレンジで温めて溶かす。
(500w 2分程度)
2. 1のチョコレートとバターをボウルに入れてよく混ぜる。
3. 卵を割ってよく混ぜて、2に3回に分けて入れ混ぜていく。
4. 耐熱容器に3を入れ、オーブントースター180度で10分ほど焼いて、出来上がり。

*お好みで、粉砂糖、飾りのハーブなどを添えて下さい。

【材料】 (2人分)

板チョコレート	100g
無縁バター	40g
卵	2個
粉砂糖	適量
飾り (ミント・セルフィーユなど)	適量