

# 豆汁生活で！

## 簡単チョコバナナタルト☆

タルト生地にも、チョコソースにも  
大豆丸ごと粉末「豆汁生活」を使用した、  
濃厚で栄養もバッチリのチョコバナナタルトが完成しました(o^^o)

### ■材料

(タルト生地/

直径10センチのタルト型5~6台分)

薄力粉→70g

全粒粉→30g

豆汁生活→20g

片栗粉→20g

塩→1つまみ

シナモン→小さじ1

☆和の玄米オイル→70cc

☆メープルシロップ→70cc

(チョコソース)

豆汁生活→70g

ココアパウダー→15g

アーモンドミルク→150~170cc

はちみつ→大さじ2~3

レーズン→30g

★好きなジャム→適宜

★バナナ→好きなだけ



### ■手順

(生地作り)

- 1、薄力粉~シナモンまでの材料をボウルに入れたら軽く混ぜ、そこに合わせた☆を加える。
- 2、ゴムべらなどで混ぜたら、最後は一塊になる様手で丸める。
- 3、生地を5~6等分にしたら、型の1.5倍ほどの大きさに伸ばし、分量外の油塗った型に敷く。
- 4、フォークで空気穴を空け、170℃のオーブンで20~25分焼いたら出来上がり。

(チョコソース)

- 5、全ての材料を混ぜるだけ！
- 6、粗熱が取れたタルト生地にお好きなジャムを塗り、バナナを乗せたら完成♪

### ■メモ

- \* 通常のタルト生地の様に、何度も寝かす必要の無いお手軽タルト生地です^^
- \* タルト生地、チョコソースともに、甘さの加減はお好みで調整して下さい。
- \* 和の玄米オイルの代わりに、なたね油やサラダ油でも代用することが出来ます。