

# Macadamia Nuts In Ganache

Fellow Food Health Care



Fevrier  
2016

# 低糖質！

# 生チョコ マガダミアナッツ入り

2月号

No.2

低糖質で食べごたえのあるチョコレートです

作成時間.....10分  
(冷蔵3時間以上)  
■ 出来上がり量約250gあたり  
カロリー.....1416kcal  
塩分.....0.7g  
糖質.....27.7g

## ■ 材料

低糖チョコ.....100g  
生クリーム.....50g  
マカダミアナッツ.....100g

## ■ 作り方

- 1 マカダミアナッツを150度のオーブンで20分ローストし、粗いみじん切り又は潰す
- 2 チョコを溶けやすいように刻む
- 3 鍋で生クリームを沸かしてすぐ火を止める
- 4 生クリームを沸かした鍋に刻んだチョコを入れて溶かす
- 5 ナッツを入れて全体に馴染ませる
- 6 クッキングシートを敷いた型に流す
- 7 冷蔵庫で3時間以上冷やし固め、お好みの大きさにカットする

## ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

チョコレートの原料であるカカオ豆には、カルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルがバランスよく含まれています。特に注目なのが活性酸素を抑制するカカオ・ポリフェノール！  
動脈硬化や心臓病のリスクの軽減、アレルギーなどの予防効果も期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

## ■ シェフからのワンポイントアドバイス

ナッツはローストすることにより、香りや食感が良くなります。形はハートや丸や四角など、お好みの型に流して楽しんでください。生クリームを豆乳クリームに変えればヘルシーになります。



ナッツの歯ごたえがあり、甘さも丁度良く美味しい！

豊橋ハートセンター 管理栄養士  
小山 通子 先生

作成：株式会社フェロー

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/> 株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐