<ゴボウとイチジクのココアパウンドケーキ>1 台分 （1 人分 1/8 カット）311kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
(A)有機オートミール	150g	0.6g
(A)アーモンドプードル	50g	0.155g
(A)有機片栗粉	20g	
(A)有機ココアパウダー	30g	
(A)ベーキングパウダー	7g	
(B)有機アガベシロップ	130g	0.48g
(B)天然塩	1.5g	
(B)米油	50g	
(B)有機レモン果汁	20g	0.05g
(B)有機バニラエキストラクト	3g	
(B)有機豆乳	170g	
(B)平飼い卵	2 個	
自然栽培ドライイチジク	100g	0.425g
有機ゴボウ	100g	0.33g
ラム酒	12g	

作り方

1.ドライイチジクを、1~1.5cm 角にカットしてラム酒を振り掛けておく。ゴボウは洗いながら皮を軽くむき、粗みじん切りにし水にさらしておく。

2. (A)の材料を全て混ぜる。ココアパウダーはダマになりやすいので注意。

3.(B)の素材を全て混ぜる。泡だて器などで全体が乳化するまでよく混ぜる。

4.(A)の材料に、乳化した(B)を数回に分けて入れ、よく混ぜ合わせる。

5.ゴボウはキッチンペーパーなどでよく水気をきって生地に入れる。ドライイチジクをシロップごと生地に入れ、よく混ぜる。

6.クッキングシートを敷いた型に流し込み、2~3 回トントンし空気を抜く。
200℃に予熱したオーブンに入れ、180℃で 15 分焼き、160℃に下げて 30～40 分焼く。串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり。粗熱を取って完成。

<フローズンヨーグルトシャーベット> 1 人分 89kcal

食材	容量	水溶性食物繊維
ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	100g	
有機てんさい糖	10g	
ミント	飾り	

作り方

1.材料をよく混ぜ合わせ、アイスクリーマーに投入し完成。
(アイスクリーマーがない場合は、フリーザーバックに材料を入れ冷凍し、固まったらめん棒などで袋の上から食材を崩す。)

2.盛り付けたらミントを飾って完成。