

# コロナ感染拡大の中でも、 《KITCHEN はた屋》で、こころに栄養を！

## KITCHEN はた屋



2月はチョコレートが気になる・・・。  
そこで、今回はチョコレートケーキの定  
番、ガトーショコラの紹介です。ふんわり  
しっとりしたガトーショコラで幸せな気分  
になりますように。

### #18 簡単ガトーショコラ



〈材料〉(15センチ型)	
卵	3個
板チョコ	3枚(150g)

- 〈手順〉
- ①卵は卵黄と卵白を分ける。
  - ②チョコレートを湯煎で溶かす。
  - ③卵白を角が立つくらい泡立てる。
  - ④溶けたチョコレートに素早く卵黄を入れて混ぜる。必ずゴムベラを使う

- ⑤ ゴムベラを使って、④に、卵白を混ぜる。  
\* 卵白の泡が消えないよう素早く！混ぜ過ぎ、混ぜ不足に注意！
- ⑥ オープンシートを敷いた型か耐熱容器のココットに入れて、  
予熱したオーブンで180℃で30～40分くらい焼く。  
\* 出来たてより一晩冷蔵庫で冷した方がしっとりしてオススメです。  
\* お好みに苺やブルーベリー、ラズベリーを添えるのも good！



\* チョコレートを溶かす時、電子レンジは御法度！！湯煎のお湯は沸騰させない！！  
\* 卵白でメレンゲをつくる時以外は、泡立て器を使わない！  
\* 材料を混ぜる時はゴムベラで！  
\* メレンゲを使うので材料を混ぜたらスピード勝負。オーブンは予め180℃で温めておく。型にはオープンシートを敷いて準備しておく

\* 自称「KITCHEN はた屋の助手」のSさんは、ちょこっとだけガトーショコラが食べたくて、板チョコ1枚、卵1個を使って焼きました。焼き時間約20分で「ふんわりちょこっとガトーショコラ」が焼けたそうです。