



罪悪感なく最高に美味しいをお届けします♥

# KOMEHACHI CAFE CLASS



ギルトフリーティータイム  
【トリュフチョコ&チョコチップ  
ブラウニーパフェ】レシピ

# komehachi cafeclass

この度は、ギルトフリーティータイム【トリュフチョコレート&ブラウニーパフェ】動画レッスンを  
ご受講いただきありがとうございます。

【ロースイーツ×京とうふ】を使ったハイブリットスイーツで焼かない・砂糖&オイル不使用。  
栄養価の高い食材なので、むしろ積極的に摂り入れていきたいスイーツをお届け致します。

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～  
別紙の取扱説明書も合わせてお読みください。

レシピは、スクリーンショットやコピー等をしていただき、各自で保管していただきますようお願い申し上げます。

komehachicafeclassで教えるレシピやノウハウはご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。

その他の目的で使用するのはご遠慮くださいますよう、宜しくお願い致します。

## komehachi独自の ハイブリッドローズスイーツ

### ローズスイーツとは…

材料はもちろん、調理過程でも48°C以下の低温調理されたスイーツを指します。食物に含まれる食物酵素は熱（48°C以上）に弱いいため、低温調理することで酵素が生きた状態のまま取り入れることができます。熱に弱い栄養素もそのまま摂取できますので、健康を意識した方にオススメのスイーツです。

### ローズスイーツ×京とうふ

ハイブリッドスイーツとして自然食料理研究家minakoが開発した材料にこだわったローズスイーツと京とうふの新しい融合。砂糖・小麦・卵・乳製品不使用に加え、オイル不使用、ナッツも極力使わずに身体に優しく、アレルギーやアトピーの方でもお召し上がりいただけます。簡単に取り組めるので、まずは自分が楽しむことで周りにも幸せが訪れますように！



## 焼かないロースイーツ チョコチップブラウニー

材料（直径10cmの型1台分）

- きな粉 …50g
- 京とうふ(水切り前)…30g
- デーツ …30g
- 水(デーツと同量で事前に浸しておく)
- ココア …20g
- カカオニブ …10g

【お好みで】

◎かぼちゃの種 ◎胡桃

冷凍保存可能！  
冷凍して食べても  
そのまま柔らかいん  
ですよ♡

### 作り方

1. 豆腐はキッチンペーパー等に包み半日以上良く水切りしておき、デーツは同量の水に浸水させる。
2. カカオニブ以外の材料すべてフードプロセッサーへ入れる。デーツの水分も一緒に入れる。
3. 粉状に混ぜ合わせたらカカオニブを入れてヘラで全体を混ぜ合わせる。
4. 型を用意し(シリコン型が外しやすくおすすめ)1を入れて上から押し固める。
5. 冷凍庫で良く冷やす。※冷蔵でもOK



## 焼かないロースイーツ 濃厚ブラウニーパフェ

### 材料

別紙参照のブラウニー …適量

<ロークリーム>

- 豆腐 …50 g
- メープルシロップ …10 g

<トッピング>

- 苺
- 胡桃

基本のロークリームは良く混ぜる。

ブラウニーとクリームがとても良く合います♥  
苺と胡桃をのせて、おもてなししてみませんか？



## まるで生チョコ ロートリュフチョコレート

### 材料（約15個分）

- デーツ(固めで良い)…80 g
- ココア …10 g
- 胡桃 …60 g
- きな粉 …10 g
- ココナツファイン…10g

### <デコレーション>

- ココナツファイン…適量
- ドライ苺 …適量
- ココア …適量

### <コーティング有の場合>

#### \*シュガー風\*

- ☆カカオバター …50 g
- ☆メープルシロップ…10 g

#### \*ホワイトガナッシュ風\*

- ☆グラスフェッドバター(無塩) …25 g
- 豆乳ヨーグルト …25 g
- ☆メープルシロップ…10 g

ガナッシュがけをすると  
味も高級感が増します♡

# まるで生チョコ ロートリュフチョコレート

## 作り方

1. デコレーション以外の材料すべてフードプロセッサーへ入れデーツが5 mm以下の粉状になるまでしっかり粉砕する。
2. ビニール手袋などをしてひと口大に丸める。
3. デコレーションの材料をボウルに入れ、2を入れて転がしながらまとわせる。
4. コーティング有の場合は、デコレーションの前にバターとメイプルシロップを湯煎で溶かし混ぜ、沸騰前に火を止め2を絡めてクッキングシート等の上で冷やし固める。乾く前にデコレーションをまぶしても可愛いです♡



日常のブログについては、  
[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。

## 安心食材・機材

### 生くるみ

農薬が検出されていないものを選んでください。

生は甘くて美味しいです。

### 京豆腐

様々なメーカーで売られていますが、私が信頼しているのは京とうふ藤野と言うメーカーの八つに切れている木綿豆腐です。

味が濃くとても美味しいです。

男前豆腐さんも国産大豆で非遺伝子組み換えで作られています。

どちらも普通のスーパーで見かけます。



### きな粉

最近の大豆は遺伝子組み換え大豆が多く出回っています。特にアメリカ産の大豆はあまりいいとは言えません。国産、非遺伝子組み換えであり、最もおすすめなのは風味の良い黒豆大豆です。

### 自然塩

一般に使われているものは食塩と呼ばれる精製された塩になります。天日干しされた海のミネラルが詰まった自然塩を摂るようになってから、体調も万全です。

おすすめは【塩こまち】

### ブルーノ

#### マルチブレンダー・フードプロセッサー

komehachiレッスンでは定番のブレンダーとフードプロセッサーです。他のメーカーでももちろん大丈夫ですが、こちらは見た目も馬力も問題なし。

## <取扱説明書>

◎要点は動画で

細かく説明しております。要チェック!!

◎冷凍保存可能

凍らせたままでも柔らかくお召し上がりいただけます。

◎ブラウニーの型はシリコン型が外しやすくおすすめです。

◎**パフェが一押し!!ぜひ作ってみてくださいね!**

お肌にも体にもやさしいチョコレート  
自慢の一品にしていただけますように…♥

作ったこと、受講したこと  
良かった点などレビューや  
LINE・SNS等でメッセージ頂けると  
今後の励みにいたします♥