

ミルクココアゼリー

材料 10人分

粉寒天	4 g
水	200 ml
ピュアココア	大さじ3
砂糖	60 g
牛乳	400 ml
ホイップクリーム	少々



- ① ふるったココアと砂糖を混ぜ合わせ、温めた牛乳を少しずつ加え混ぜる。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。
- ③ 2分くらい沸騰させ、①を加え混ぜ合わせ、容器に流し入れ、冷やし固める。
- ④ 好みにホイップクリームを飾る。

一人分

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
50	1.1	38	0