

ココアムース



＜材料 4 人分＞

牛乳 200ml (1 カップ)

ミルクココア 50g

粉ゼラチン 5g

生クリーム 50g

① 生クリームを 6 分立てにし冷蔵庫で冷やしておく。

② 牛乳の半量に粉ゼラチンを加えて加熱し溶かす。

(粉ゼラチンは 60℃ほどに加熱し、沸騰させないようにする。)

③ ミルクココアを加えてよく混ぜ溶かす。

④ ③に残りの牛乳を加えてよく混ぜ、①を加えてよく混ぜたらカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やす。



★ お好みにトッピングにホイップクリームや果物など加えても美味しく食べられます。

★ ココアには食物繊維、鉄分が多く含まれており、手軽にお腹や体の調子を整えることもできます。

