



ここあぷりん

＜材料・・・2個分＞

- ゼラチン・・・・・・・・・・5g
- 水・・・・・・・・・・25ml
- 調整豆乳・・・・・・・・240ml
- 純ココア・・・・・・・・小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・大さじ3
- ホイップクリーム・・・・・・・・適量

＜作り方＞

- ① ゼラチンは水でふやかした後、湯せんで溶かす。
(レンジで600W40秒かけても良い。)
- ② 鍋に豆乳を入れ、人肌くらいに温める。
- ③ ココアに②を少量加え、ペースト状にする。
- ④ 残りの②に①と砂糖を加え沸騰しない程度に温める。
- ⑤ ③を加え混ぜ合わせる。
- ⑥ 型に入れて冷蔵庫で3時間以上冷やす。
- ⑦ ここあぷりんが固まったらホイップクリームをのせる。

－1個分の栄養価－

エネルギー	212 kcal
たんぱく質	7.3 g
脂質	11.2 g
食物繊維	0.9 g
塩分	0.2 g

ココアを豆乳でしっかり溶かしておくと、だまにならずなめらかにできます。

