



ココアゼリー



材料(子ども 5 人分)

ピュアココア	5g(小さじ 2)
牛乳	300mL
水	150mL
粉寒天	3g(小さじ 2)
砂糖	55g(大さじ 6)
アルミカップ	5 枚

つくり方

- ① 水の中に粉寒天を入れ、火にかける。その中に砂糖を入れ煮溶かす。
- ② ①の中にココアをふりいれてよくかき混ぜる。その中に牛乳を少しずつ入れ、十分に火を通しながら泡だて器でまぜる。沸騰したらすぐ火を止める。
- ③ アルミカップ(ゼリー型等)に②を注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。

調理のヒント!

吹きこぼれに注意してください。

栄養士よりワンポイント

さっぱりとして、夏にぴったりのおやつですよ。

アルミカップではなく、お好みの器やゼリー型に固めても良いですね。

お子さんと一緒に、ゼリーの上にホイップクリームを飾っても楽しいですね。