

今月のおすすめレシピ ～バレンタインにぴったり！ココアプリン～



豆乳は牛乳よりも低エネルギー、低脂質、低糖質です。

エネルギー量を抑えたいときは牛乳の代替品として豆乳を使うのがオススメです。

材料(4人分)

・無糖ココア	大さじ2	・粉ゼラチン	5g
・無調整豆乳	300ml	・水	大さじ3
・パルスweet	12g	・ホイップクリーム	適量

作り方

- ①水に粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- ②ココアを少量の豆乳で溶いておく。
- ③鍋に残りの豆乳とパルスweetを入れて弱火にかけ、温まってきたら
①と②を入れてよく混ぜ火を止める。
- ④粗熱がとれたら器に流しいれて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ホイップクリームを上になんじ絞る

1人分あたりの栄養価

エネルギー59kcal たんぱく質 4.5g 脂質 3.2g 食塩相当量 0g



チョコレートのカロリーは？

板チョコ1枚で約**400kcal**



バナナ5本分と同じカロリーです。

