

食生活改善推進員さんの
健康食レシピ



牛乳ココアプリン

ココアはポリフェノールを多く含み抗酸化作用があります。食物繊維やミネラルも多く含み、栄養価が高い食品です。ココアを増やすと苦みが出て、大人向けの味になります。バレンタインデーに作ってみてはいかがでしょうか。

作り方

- ①ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ②鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ボウルに純ココア、砂糖を入れダマがなくなるように混ぜる。
- ④③に②と①を順番に加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ⑤④を器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥固まったら輪切りにしたバナナを乗せる。

材料(4人分)

牛乳	……………	240cc
純ココア	……………	小さじ4
砂糖	……………	大さじ3弱
粉ゼラチン	……………	5g
水	……………	大さじ1
バナナ	……………	60g

栄養価(1人当たり) … 92kcal たんぱく質…2.0g 塩分…0.2g