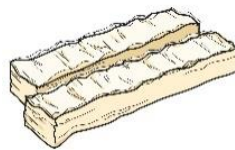


ココアミルク寒天



材 料 (60 ccカップ 4 個分)

1 個分エネルギー55kcal 食物繊維 0.8g

角寒天・・・3g (1/3 本)
水・・・・・・120cc
砂糖・・・・・・32g
純ココア・・・小さじ2
牛乳・・・・・・120g
(お好みで飾り用生クリーム)



作り方

- ① 角寒天は洗って水に浸す。
- ② 水気を絞って細かくちぎり、分量の水で煮溶かす。
- ③ 寒天が煮溶けたら、砂糖と純ココア（少量のお湯で溶いておく）を入れてよく溶かす。
- ④ 温めた牛乳を加えて型に流す。

ポイント

牛乳は少し温めてから入れましょう。
きれいに混ざります。
冷たいまま入れると、その部分が固まったり、ダマになりやすいです。

