

ココアゼリー

人工甘味料を上手に使ってたまにはごほうびを

材料 (2人分)

牛乳	200cc
純ココア	4g
パルスweet	6g
バナナ	1/2本
ゼラチン	5g (約80℃のお湯50ccに 溶かしておく。)



作り方

- 1 盛り付け用の容器にバナナを小さめに切って入れておく。
- 2 牛乳にパルスweetを加え、レンジで1分加熱する。
- 3 2をココアに少量ずつ加えよく溶かす。
- 4 溶かしておいたゼラチンを③に加えよく混ぜる。
- 5 4を1に加え、冷蔵庫で冷やし固める。(1~3時間)

1人分 /
102
kcal

