

管理栄養士のお手軽レシピノート



★ココア特集

手作りスイーツでおもてなし

★ココアプリン

材料(4人分)

- ・牛乳 400ml
- ・寒天粉 4g
- ・砂糖 40g
- ・ココアパウダー (ピュアココア) 小さじ3
- ・ホイップクリーム 適量



#簡単スイーツ
#クリスマス
#バレンタイン

《作り方》

- ① 鍋に牛乳 200ml(半量)、寒天粉、砂糖、ココアパウダーを入れ、よく混ぜる。
- ② 火にかけ、沸騰したら弱火にし、2分加熱する。
- ③ 残りの牛乳 200ml を少しずつ入れてよく混ぜ、型に流し入れる。
- ④ 固まるまで冷やし、ホイップクリームを添える。

★蒸しフォンダンショコラ

材料(4~6個分)

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・卵 2個
- ・砂糖 大さじ2
- ・牛乳 大さじ3
- ・バター 30g
- ・ココアパウダー (ピュアココア) 大さじ2
- ・板チョコレート 適量



《作り方》

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖、牛乳、溶かしておいたバターを加え、よく混ぜ合わせる。
- ② ①にホットケーキミックスとココアパウダーを合わせてふるい入れる。
- ③ 粉っぽさがなくなるまで、混ぜ合わせる。
- ④ ③の生地を器の1/3の高さまで流し入れる。
- ⑤ ④にチョコレートを割り入れる。
- ⑥ ⑤にさらに上から器の2/3の高さまで生地を流し入れ、チョコレートを散らす。
- ⑦ フライパンの底に熱湯を1~2cmくらいはいり、器を並べて15分蒸す。



今回は、ココアを使ったレシピの紹介です！！

寒くなってきてココアが美味しい季節になってきましたね😊

ココアには、ピュアココア（純ココア）と、砂糖や乳が添加されたミルクココアの2種類あります。ミルクココアは甘みがあって飲みやすいですが、ピュアココアとは栄養素が大きく違うので注意が必要です。

例えば、ミルクココアは炭水化物量がピュアココアに比べ倍近く含まれていたり、食物繊維量はピュアココアの4分の1程度になっています。

ピュアココアは砂糖や乳が添加されていないので、飲み物として飲むときは、お好みで砂糖やはちみつを加え、ホットミルクで溶かすと美味しく飲めますよ♪糖質やカロリー（エネルギー量）が気になる方は、ピュアココアを選びましょう！

（食品成分表 2023 より）

(100gあたり)	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)
ピュアココア	386	42.4	13.5	23.9
ミルクココア	400	△80.4	7.4	△5.5

これからのクリスマスやバレンタインのスイーツづくりに活用してみませんか??

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

