

チョコレートムース



材料【4人分】

- 牛乳…………… 300ml
- マシュマロ…………… 100g
- 板チョコ…………… 1/2枚 (25g)
- インスタントコーヒー…………… 小さじ1と1/2

作り方

1. 乾いたまな板で、板チョコを包丁で細かく刻む。
2. 鍋に牛乳とマシュマロを入れ、火にかける。
3. 木べらで静かにかき混ぜながら加熱し、マシュマロをしっかり溶かす。
4. マシュマロが溶けたら火からおろし、刻んだチョコとインスタントコーヒーを加えよく溶かす。
5. 容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固めたらできあがり。
お好みで粉砂糖を飾る。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
169kcal

たんぱく質
3.6g

脂質
5.0g

食塩相当量
0.1g