



瀬戸内市 管理栄養士

行

# いちごのココアプリン



他のレシピは  
こちらから



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー：147kcal

たんぱく質：2.4g

脂 質：11.9g

炭水化物：10.0g

食塩相当量：0.1g

## 【材料（4人分）】

牛乳	100ml
生クリーム	100ml
純ココア	大さじ1(18g)
粉寒天	2g
水	150ml
砂糖	大さじ2・1/2(22.5g)
いちご	4個

## 【下準備】

○いちご・・・食べやすい大きさに切る

## 【作り方】

- ① 鍋に牛乳、生クリーム、ココアを入れて混ぜ、火にかけて温める。
- ② 別の鍋に粉寒天、水を入れ火にかける。沸騰したら弱火で2分煮る。砂糖を加えて溶かし、火を止める。
- ③ ①を②に加えて混ぜ、器に流し入れ、冷やし固める。
- ④ いちごをプリンの上に飾る。

不足しがちなカルシウムがとれるおやつです。

粉寒天をしっかり溶かすことが失敗なく固めるポイントです。