給食レシピカード

主食
主菜
副菜・汁物
デザート

献立名：チョコクリーム　（48 kcal ）

材料・分量（2人分）

牛乳	24g
チョコチップ	3.2g
純ココア	2g
黒砂糖	9g
コーンスターチ	2.2g

コメント

＊バターを使わないので、ヘルシーなチョコクリームです。チョコチップが手に入りにくければ、板チョコで代用できます。ミルクココアを使用するときは黒砂糖を控えめにしてください。

作り方

①乾いた鍋にココア、黒砂糖、コーンスターチを入れ、
　混ぜ合わせる。
②牛乳を半量入れて弱火で煮溶かす。
③温まってきたら残りの牛乳とチョコチップを加え、
　焦がさないように気をつけ、弱火でじっくり練り上げる。
④ほどよいとろみがついたら火を止めて冷ます。