

# 2色のマシュマロ

## 【材料】（12個分）

●	卵白	1 個分
●	パルスweet	15 g
★	粉ゼラチン	7 cc
★	水	30 g
○	生クリーム(植物性)	65 g
○	パルスweet	5 g
*	ピュアココア	適量
*	抹茶	適量



## 【作り方】

### 《準備》

・粉ゼラチンは★の水でふやかしておく

- 1、●の食材を合わせ泡立ててしっかりとしたメレンゲを作る。
- 2、○の食材を1とは別のボールに合わせ泡立てる。
- 3、水でふやかしたゼラチンをレンジ（500W）で20秒ほど加熱して溶かす。
- 4、1と2を合わせた中にやや冷めた3を入れて混ぜる。
- 5、16cm×10cmくらいの（マシュマロの厚みが2 cmくらいになるような）容器に4を手早く流し入れて冷やし固める。
- 6、5を12等分してココアや抹茶などをまぶして出来上がり。

### 【栄養価】 1個当たり

エネルギー量 25 kcal

糖質 0.2 g

ケトン比 2.5 : 1

（使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります）

### 【一言メモ】

生地の中に砕いたナッツ類を少量混ぜ込むと、別の食感と香ばしい風味を楽しめます。（加えるものや量によりカロリーやケトン比は若干変わります）