

チョコアイスクリーム

【材料】（1食分）

* パルスweet	3 g
* 純ココア	1 g
* 卵黄	8 g
* 卵白	8 g
* 生クリーム	22 g



【作り方】

- 1、材料をすべて電子ばかりで計量する。
- 2、ボウルを3つ用意し、それぞれにパルスweetを入れる。
- 3、2のそれぞれに卵白、生クリーム、卵黄+純ココアをボウルに分ける。
- 4、ハンドミキサーで卵白を角が立つまで泡立てる。次に、生クリームを角が立つまで泡立てる。次に、卵黄+純ココアが白っぽくなるまで泡立てる。
- 5、卵黄+純ココアと生クリームを混ぜ合わせる。
- 6、卵白も加えて混ぜ、冷凍庫で冷やす。

【栄養価】

エネルギー量	136 kcal
糖質	0.9g
ケトン比	3.1 : 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)