

バレンタイン生チョコレート

【材料】（6～8個分）

- * 生クリーム 30 g
- * バター 15 g
- * パルスweet 10 g
- * 純ココア 12 g
（飾用も含む）



【作り方】

- 1、材料を計量する。
- 2、鍋にすべての材料を入れ（ココアは飾用に少し残す）、火にかける。
- 3、ラップを敷いた容器に流し込み、冷蔵庫で固める。
- 4、好きな形に切り、2で残したココアをまぶす。

【栄養価】 ※6～8個当たり

エネルギー量 267 kcal

糖質 3.2 g

ケトン比 3.3 : 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）