

節分ココアプリン

【材料】（4個分）

* ゼラチン	4 g
● 生クリーム	200 g
● 牛乳	100 g
● 純ココア	2 g
● パルスweet	10 g
★ 生クリーム	20 g
★ パルスweet	2 g



【作り方】

- 1、材料を計量する、ゼラチンは水（分量外）でふやかす。
 - 2、鍋に●の材料を入れ、沸騰直前で火を止める。（ココアがだまになる場合は茶こしで濾す）
 - 3、2に1を入れ、容器にうつし冷やし固める。
 - 4、★の材料を泡立て器で、デコレーションする。
- ※トッピングのチョコレートソース（生クリーム・ココア・パルスweet）は分量外です。

【栄養価】

エネルギー量	236 kcal
糖質	2.9 g
ケトン比	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）