

材料は3品!

チョコレートムース

マシュマロがゼラチンの代用

チョコレートは
カリウムが多いけれど、
ふたかけなら安心!!
簡単エネルギーアップ
デザート♪



材料

【2人分】

牛乳……………1/4カップ(50ml)
マシュマロ……………小8個(30g)
ミルクチョコレート……5かけ(15g)



栄養価(1人分)

エネルギー	108kcal
たんぱく質	1.7g
塩分	0g
カリウム	71mg
リン	41mg

作り方

- (1) チョコレートを耐熱ボウルに入れて、レンジで加熱する。(500W1分)
- (2) (1)にマシュマロと牛乳を入れてレンジで加熱する。(500W1分)
- (3) (1)と(2)を混ぜ合わせ、器に流す。
- (4) 冷蔵庫に入れ、冷やし固めて、完成です。

*電子レンジの加熱時間は機種により変わります。