

ココアゼリー

こどもたちから「おいしい！」という声が多かったおやつです。
冷えたゼリーは、夏のおやつにピッタリです☆



材料（こども5人分）

牛乳	200ml
ココア	6g
砂糖	25g
粉ゼラチン	5g
湯	45ml

作り方

- ① 鍋に牛乳を入れ温め、ココアと砂糖を溶かす。
- ② 粉ゼラチンをお湯でよく溶かす。
- ③ ①と②を混ぜ合わせて、型に流しいれ、冷蔵庫で冷やし固める。

栄養価（こども1人分）

エネルギー：52kcal
たんぱく質：2.4g
脂質：1.8g
食塩相当量：0.0g



＊ポイント アドバイス＊



牛乳の代わりに豆乳で作ってもおいしいですよ！ココアの量は、お好みで調整してください。

