

# カロリーひかえめ生チョコレート

(材料) チョコレート 150g

(板チョコ1枚)

米粉かんてん 4g

牛乳 100cc

何の味でもOK!!



生クリームじゃないので  
カロリーひかえめ

(作り方)

① チョコレートを 二まかく二まかく きざむ  
(包丁で ガシガシ きざむ)

② フライパン用意

③ 水を 100cc 入れる

③ 米粉かんてん 4g 入れる

④ 中火にかける → ふとうしたら 弱火

⑤ 2分間 よ〜くかきませる

⑥ 牛乳を 50cc 入れる

⑦ よくかきませる 15秒

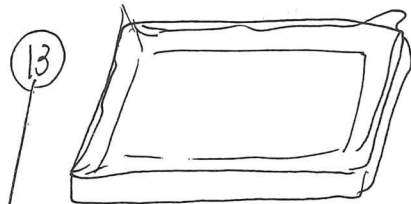
⑧ さらに 牛乳を 50cc 入れる

⑨ よくかきませる 15秒

⑩ チョコレートを 全部 入れる

⑪ すべてとけるまでさらに  
かきませる

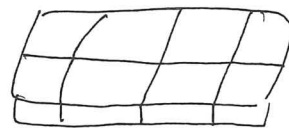
⑫ 火をとめる



⑬ クッキングシートをひいた  
バットにたがす

⑭ 冷蔵庫で 2時間  
ひやす

⑮ クッキングシートごと  
まな板にのせる



⑯ 食べやすい大きさに切る

⑰ 上から ココア (甘くない)  
をかけるとさらに おいしい