



寒天で！ミルクココアプリン



【材料】 (作りやすい分量)

- | | | | |
|-------|-------|------------|--------------|
| • 粉寒天 | 小さじ 1 | • 純ココアパウダー | 大さじ 1/2 |
| • 水 | 大さじ 4 | • 牛乳 | 2 カップ (420g) |
| • 砂糖 | 大さじ 4 | | …人肌程度に温めておく |

【作り方】

事前に…ココアを少量の牛乳 (大さじ 1 ずつ加えて、合計 3 杯くらい) で練り溶かす。

- ① 粉寒天と水を鍋に入れ、火にかける。
- ② 寒天が溶けて透明になったら、砂糖を加える。
- ③ 牛乳を少しずつ加え、さらにココアを加え、よく混ぜる。
※牛乳を加えたら沸騰させないように、火加減を調節すること。
- ④ 器に注ぎ、粗熱をとる。(余裕があれば、こしながら注ぐと滑らかに)
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて、冷やして完成。

ココアはしっかり溶かす

②透明になったことを確認

③牛乳を加えたら沸騰注意

できあがり！



☆完成☆

【簡単アレンジとポイント】

- 牛乳のうち、1/5 を生クリームに。
→給食では、生クリームを使っています。ホイップしたものを最後に添えても、おしゃれに仕上がります。
- 牛乳は沸騰させると膜が貼り、舌触りが悪くなってしまうので、気をつけましょう。

【ひとことメモ】



学校の給食では、1日に必要なカルシウム量の 1/2 を獲得することが決められています。その量のさらに 1/2 を占めているのが、毎日つけている牛乳です。成長期は、カルシウムが最も骨に蓄積しやすい時期なので、そのまま飲むのはもちろん、料理やおやつにも積極的に取り入れるようにしましょう。

また、今回のココアミルクプリンも、寒天を使ったレシピです。火を加える手間はありますが、ゼラチンの品薄が続いているので、ぜひ試してみてください。