

所要時間約15分

離乳してから

おやつメニュー



米粉で作る生チョコ風スイーツ

ちょこもち

●メニュー考案者 遊夢 川田妙子氏

1人分の栄養成分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩 (g)
	309	7.0	13.7	44.4	146.9	2.5	0.1

材料 4人分

牛乳	250ml	スイートチョコレート (製菓用)	100g
米粉	50g	ココア	50g
		粉砂糖	50g

作り方

下準備

- ・スイートチョコレートを刻んでおく。
- ・ココア・粉砂糖を合わせてふるっておく。

- ① ふるっておいたココア・粉砂糖の約2/3の量をバットに敷く。
 - ② 鍋に牛乳・米粉・スイートチョコレートを入れて混ぜる。
 - ③ ②の鍋を中火にかけて、もち状になるまで練る。
 - ④ ③を①のバットに流し入れて、平らに伸ばす。(もち状の生地は熱いので気を付けてください)
 - ⑤ ④の上から残りのココア・粉砂糖を振りかけて、常温で粗熱がとれるまで冷やした後、一口サイズに切る。
- ※冷蔵庫で冷やすと若干固くなります。

ひとことポイント

- ・お鍋一つで作れます。
- ・火にかけて練る時にこがさないようにすること。
- ・粗熱がとれるまで常温で冷ますこと。