

今月の レシピ



蒸し器で作る
チョコプリン♪
なめらかに
仕上げました☆

なめらかチョコプリン



●材料(5個分)

生クリーム200cc 牛乳200cc 卵黄4個 板チョコ2枚
バニラエッセンス4~5滴(なくてもOK)

●作り方

- ①卵黄をボウルに入れて、泡立て器で混ぜておく。
- ②小鍋に牛乳を入れ、弱火で温める。
ふつつつしてきたら火を止め、板チョコを割り入れ溶かす。
- ③②に生クリームを加え、混ぜる。
- ④卵黄の入っているボウルに、③を少しずつ加え混ぜる。
- ⑤バニラエッセンスを加えたら、茶こしなどでこし、容器に注いだらアルミホイルをぴったりかぶせる。
- ⑥蒸し器に入れて、弱火で12分蒸し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

効用

チョコレートに含まれる**カカオポリフェノール**には、シミやシワなどの**老化を防ぐ**効果があると言われています。



リハビリ南東北福島 栄養管理課