

ベリーの酸味がチョコを引き立てる

デザート **豆腐のチョコムース**

| 材料 | 5人分 | 調理時間60分 |

ビターチョコ…100g  
絹ごし豆腐…100g  
生クリーム…50g  
いちご…12粒  
ブルーベリーソース…適量

| つくり方 |

1. 生クリームを7分立てにする。
2. チョコレートを湯せんで溶かす。
3. 絹ごし豆腐をなめらかになるまで混ぜる。
4. 1～3を合わせ、ガラスの器に入れて冷やす。  
(30分程度)
5. いちご、ブルーベリーソースをトッピングする。

| 料理のポイント |

- 豆腐を使うことで難しいムースを簡単に。
- 砂糖を使わず低カロリー。



エネルギー 179kcal 食塩相当量 0.1g

1人分の栄養価 たんぱく質 2.9g 脂質 11.8g 炭水化物 16.7g

食物繊維 1.4g カルシウム 73mg 鉄 0.8mg

管理栄養士のひと言

チョコレートと豆腐でカルシウムをアップ