

簡単マシュマロムース



デザート

(1個あたり)
エネルギー 245kcal
たんぱく質 2.7g
カリウム 105mg
リン 62mg
塩分 0g

<Point>

今回のレシピはマシュマロを使って、とても簡単にデザートを作ります。マシュマロはリン・カリウムが非常に少なく（カリウム・リンともに 1 mg/100g）、エネルギーを摂ることができるため（エネルギーは 326kcal/100g）、間食にそのまま食べることもお勧めです。やわらかなムースのため、硬いものが苦手な方でも食べやすいと思います。今回はチョコを加えましたが、何も加えなくても甘さがあります。好みの風味をプラスして作ってみてください。

材料（約2個分）

チョコレート…20g
マシュマロ…50g
牛乳…60g
生クリーム…40g

作り方

1. チョコは細かく砕いておきます。今回はミルクチョコレートを使用したので、甘さが強めです。好みのチョコレートを使用していただいて構いません。
2. 牛乳と生クリームを鍋に入れ、弱火で温めます。
3. 2 にマシュマロを加え、完全に溶けるまで、混ぜます。
4. 3 に 1 のチョコを入れ、溶かします。
5. 耐熱容器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、できあがりです。（今回のレシピでは、飾りでマシュマロとチョコをのせました）