



# チョコレートムース

## 材料

- 明治 THE Chocolate cacao70% …2パック(100g) 手で細かく割っておく
- A { ● 卵黄…2個分(約40g)  
● 砂糖…10g ● 片栗粉…5g }
- 牛乳…120cc
- 生クリーム(乳脂47%)…50g
- 卵白…2個分(約60g) ● 砂糖…20g
- ココアパウダー…少々



※出来上がりの1/10の栄養量です。※カルシウム、食物繊維、カカオポリフェノールはmeijiチョコレート効果72%の成分値を使用したものです。

栄養量	・エネルギー…123kcal	・脂質…8.5g	・カルシウム…28.4mg	・食塩相当量…0.05g
	・たんぱく質…2.7g	・炭水化物…8.7g	・食物繊維…1.2g	・カカオポリフェノール…253mg



①ボウルに④を入れよく混ぜます。

②小さい鍋に牛乳を沸かします。沸いたら火を消し、半量を①に入れよく混ぜ、全て鍋に戻します。泡立て器でかき混ぜながら火にかけ、片栗粉に火が入ってとろみが付くまで加熱して火を消します。  
※片栗粉が入るとしっかり加熱しても分離はしません。



③②(シュークリムのクリームになっているはずです)に砕いたチョコレートを入れて、チョコレートが完全に溶けて混ざるまでよく混ぜます。



④生クリームを泡立てます(ボウルを横にしても流れてこないくらいまで)。

**注** 生クリーム、クリームを入れるボウル、泡立て器があたかいとクリームが分離してしまうので、クリームは冷蔵庫でよく冷やしておいて下さい。



⑤卵白を泡立てます(ボウル、泡立て器に油が付いていると卵白がうまく泡立たないので器具をきれいに洗い、水けをふきとってから使用して下さい)。泡立てはじめは泡があらいです。きめ細かくフワフワしてきたら、砂糖1/2量(10g)を加えよく泡立てます。砂糖が溶けたら残りの砂糖を10g加え、更に泡立てて角がピンと立つまでしっかり泡立てます。



⑥③のチョコレート生地(人肌ぐらいの温度のはず)に④の生クリームを全て入れ、均一になるまで泡立て器で混ぜます。



⑦メレンゲを半量加え泡立て器でよく混ぜます。残りのメレンゲを加え泡立て器で3~4回混ぜ最後はゴムベラで底の方までよく混ぜます。器に流し入れ冷蔵庫で3~4時間冷まして固めます。小さい器に一人分ずつ流しても大きい器で固めてあとから取り分けてもどちらでも構いません。

⑧食べる時に上からココアパウダーをふりかけて出来上がりです。

※チョコレートの味がそのままムースの味になるので、おいしいチョコレートを使うことをおすすめします。