



①生クリーム(乳脂肪分35%・42%・47%、好みのもの)を泡立て、ホイップクリームを作って冷蔵庫に入れておきます。
※チョコレートが甘いのでホイップクリームには砂糖を入れていません。好みで少々入れてもよいです。

②鍋に牛乳200ccとココアパウダー、砂糖を入れ泡立て器でかき混ぜながら、弱火で加熱します。ココアパウダーが焦げやすいので、ゴムベラで時々鍋底をこすりながら焦げ付かないよう充分注意してください。沸騰するとココアにつやが出て光ってきます。残りの牛乳300cc加え、焦げ付かないよう充分注意して沸く直前くらいまで加熱します。

③カップにホイップクリーム大さじ山1杯くらい入れ、熱々のココア(チョコレート)を注いで出来上がりです。



大人の方へ…カシスリキュール、ブランデー、ラム酒など入れると更においしいです。
子供の方へ…いちごシロップ(かき氷のシロップ)、いちごジャムなど少し入れると更においしいです。

注: レシピの砂糖の量は少なめにしているため、リキュール、シロップなど入れない場合、砂糖を増やして好みの甘さにしてください。

【チョコレートとココアの違い】

カカオ豆を発酵・乾燥・焙煎(ロースト)してローラーにかけたものがカカオマス。カカオマスからココアバター(油脂)を一部絞りとったものがココア。カカオマスにココアバター、砂糖、ミルクなどを加えたものがチョコレートです。

ちょっとぜいたく気分のホットチョコレート



材料(4人分)

- ココアパウダー…大さじ山3(30g)
- 砂糖…大さじ1(15g)
- 牛乳…200ccと300cc(計500cc)
- ホイップクリーム…120cc
- リキュール、ブランデーなど…好みで

栄養量	・エネルギー…241kcal	・脂質…19.3g	・カルシウム…164mg	・亜鉛…1.1g
	・たんぱく質…6.1g	・炭水化物…14.9g	・鉄分…1.1mg	・食物繊維…1.8g