

卵・乳・小麦不使用



# ほろ苦生チョコ

## 【材料】(8cm×8cmの型1つ分)

ココアパウダー	40g
メープルシロップ (またははちみつ)	15g
アーモンドミルク (または豆乳)	50g
砂糖	10g
ココアパウダー	適量

※はちみつを使った場合、1歳未満の乳児には食べさせないでください



甘さを足したいときは砂糖の量を調整してください！

## 【作り方】

- ①ボウルにメープルシロップ(はちみつ)、アーモンドミルク(豆乳)、砂糖を入れて混ぜ合わせる。
- ②①にラップをして電子レンジの500Wで1分加熱し、砂糖を溶かす。  
(溶けていなかったら様子を見ながら加熱する。)
- ③②にココアパウダーを入れ、だまがなくなり、滑らかになるまでよく混ぜる。
- ④ラップを敷いた型に生地を入れ、冷蔵庫で1-2時間ほど冷やす。
- ⑤一口大に切り、ココアパウダーをまぶしたら完成！

福岡病院 栄養管理室