イチゴチョコ

＜栄養量＞一人分として
　エネルギー　４６ｋｃａｌ
　たんぱく質　０.７ｇ
　カリウム　７７mｇ
　リン　２３mｇ
　食塩相当量　０ｇ

＜材料＞
　いちご･･･３２ｇ
　ミルクチョコレート･･･３ｇ
　ホワイトチョコレート･･･３ｇ

＜作り方＞
１　湯せん用にお湯を沸かし、いちごは洗ってヘタは除いておく
２　チョコレートを手で細かく砕き、ミルクチョコ、ホワイトチョコと
　　別々にボールに入れ湯銭にかける
３　いちごのおしりに爪楊枝をさして溶けたチョコレートをからめ、冷蔵庫で冷やす

- いちごはカリウムが多めです。分量を守りましょう
- 冷蔵庫でしっかり冷やすとチョコレートがパリッとしておいしくなります

偕行会愛知　管理栄養士