



親子で作ろう!

ひといき  
レシピ

# ココアデババロア



**食豆知識**  
ゼラチンの主な成分は「コラーゲン」と呼ばれる動物性タンパク質です。牛や豚の皮や骨、または魚の鱗や皮などを使って生産されます。コラーゲンは、皮膚をはじめ体の様々な組織をつなぐ大切な役割を果たします。

## 材料 (カップ3個程度)

純ココアパウダー…大さじ3	生クリーム…80g
牛乳…200	ゼラチン…5g
砂糖…50g	



## 作り方

- 1 ゼラチンは大さじ2杯のお湯でふやかしておきます。
- 2 鍋に純ココアパウダー、牛乳、砂糖を入れ、弱火にかけながらかきまぜます。
- 3 ひと煮立ちしたら火を止め、1のふやかしたゼラチンを加えて混ぜます。
- 4 氷水を入れたボール(もしくは調理バット)に鍋の底をつけ、生クリームを入れて混ぜます。よく混ぜたらカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めて完成です!

甘めが好きな人は、純ココアパウダーの代わりにミルクココアパウダーを使ってもOK!

ババロアの表面に型紙を置いて粉砂糖を振りかけたり、割った板チョコやホイップした生クリームで飾り付けたりしても楽しいですよ!