

# Chocolate Mousse

°Fellow Food Health Care



Mars  
2017

3月号

## 糖質が気になる方へ！低糖質レシピ

# チョコレートムース

ココアと生クリームのおいしい味わい！

作成時間.....2時間30分  
カロリー.....773.5cal  
塩分.....0.2g  
糖質.....11.9g

### ■材料 4人前

豆乳.....150cc  
ココアパウダー.....15g  
ラカントS顆粒.....10g  
粉ゼラチン.....4g  
ぬるま湯.....40cc  
生クリーム.....150cc  
ラカントS顆粒.....30g  
バニラエッセンス.....3滴

### ■作り方

- 1 ボウルにゼラチンとぬるま湯を入れてふやかしておく。
- 2 鍋にココアパウダー・豆乳・ラカント10gを入れ人肌で温め、ゼラチンとバニラエッセンスを入れてよく混ぜる。全体が混ざったらボウルに移す。
- 3 別のボウルに生クリームを入れラカント30gを3回に分けて入れ7分立てのホイップクリームを作る
- 4 “2”のボウルに氷水にあて、混ぜながら冷まし、とろみが付き始めたら“3”を3回に分けて入れ混ぜる。
- 5 器に流し入れて冷蔵庫で冷やす。(約2時間)

### ■管理栄養士のワンポイント栄養学

ココアはカカオ豆を乾燥させ発酵し、磨り潰して冷却し脂分を抜いたものがココアパウダーになります。ココアには豊富なカカオマスポリフェノールが含まれています。カカオポリフェノールには強力な殺菌効果があります。ストレスを抑制し疲労回復・活性酸素を除去し老化や生活習慣病を予防します。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

### ■シェフからのワンポイントアドバイス

ココアパウダーを溶かすコツは“2”の工程で先にココアパウダーと少量の豆乳を入れてよく混ぜてから残りの豆乳を入れましょう。“4”の工程でとろみが付き始めたら急いでホイップクリームを混ぜ合わせて下さい。

株式会社フェロー フードヘルスケア事業部 牧野圭祐



鈴木孝彦院長 オススメ！

・SARAYA ラカントS

豊橋・名古屋・岐阜

各ハートセンター

喫茶・売店にて発売中

カロリー・糖質ゼロの自然派甘味料  
砂糖と同じ甘さでそのまま使えて便利です！



チョコレートムース  
とっても美味しい！！

豊橋ハートセンター 管理栄養士  
小山 通子 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部  
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>