



宮城学院女子大学さんとの共同企画

Cook park

材料 (2人分)

- 牛乳.....50ml
- 砂糖.....30g
- コーンスターチ.....5g
- チョコレート.....30g
- 生クリーム.....70g
- チョコチップ.....30g
- フルーツグラノーラ.....60g

A

- 生クリーム.....10g
- バニラヨーグルト.....1個



今月は
**チョコを使った
簡単お菓子**

「濃厚チョコクリームの簡単パフェ」



1 生クリームは混ぜる直前まで冷やし、コーンスターチはふるっておく。



2 牛乳、砂糖、コーンスターチを鍋に入れ、軽く沸騰するまで混ぜながら火にかける。



3 鍋をコンロからおろす。チョコレートとチョコチップを加え、混ぜて余熱で溶かす。



4 7分たてにした生クリームに③を加え、冷蔵庫で冷やす。
Aの生クリームとバニラヨーグルトを混ぜておく。



5 透明なグラスにフルーツグラノーラ(お好みでお好きな果物)とAのバニラクリームが順になるように重ねていく。1番上に出来上がったチョコクリームをトッピングすれば完成。

今回のレシピを考えたのは
食品栄養学科3年
丹野有梨さんです。



今回は短時間で作れるチョコクリームパフェにしましたが、チョコクリームを固める時に冷凍庫で半日程度固めるとチョコレートアイスになります。濃厚でグラノーラにもびったりなので、ぜひアイスも作ってみてください。

Point

今回はチョコレートを使用したおやつを紹介しました。おやつと言えば皆さんはなぜ「3時のおやつ」なのか知っていますか？私たちの体内にはBMAL1という脂肪蓄積を調節するたんぱく質があります。これが増加すると脂肪が溜まりやすく、減少すると脂肪を溜めにくくします。午後3時はBMAL1が最も減少するためおやつの時間にはぴったり。逆に午後9時～深夜2時はBMAL1が増加するため要注意です！

