

電子レンジで /

贅沢チョコレートフォンデュ

簡単

ヘルシー

用意するもの

- ・ドクターズチョコレートダーク… 2袋
- ・ミルク… 35cc
- ・イチゴ… 10粒
- ・キウイフルーツ… 2個



レシピ

1. イチゴは、洗って水分をふき取る。
2. キウイフルーツは、皮をむいて輪切りにする。
3. 電子レンジに使用できる耐熱容器に、ドクターズチョコレートダーク2袋とミルク35ccを入れる。
4. 3を電子レンジにかける。(500wで30秒)
5. 4を取り出し、スプーンで底から練るようによくかき混ぜる。チョコレートの粒が残っているので、重点的によく混ぜる。
6. 5を再度電子レンジにかける。(500wで10秒)
7. 6を取り出しよく練るように混ぜて、チョコレートソースに艶が出たら完成。
8. 1.2のフルーツをお皿に盛り、7の耐熱容器のチョコレートソースをココットカップなどに入れて一緒に盛り付けたら完成。



低GIのフルーツを使用しましたが、お子様にはバナナやマシュマロなど甘い物が喜ばれます。



余ったチョコレートソースはパンにつけても

