

フレッシュいちごの チョコフォンデュ

[材 料 (2人分)]

いちご 5個
ホワイトチョコレート 2枚
牛乳 100cc

いちご お好みで
クラッカー お好みで

[作り方]

- ①イチゴはヘタをとりフォークで潰します。
- ②耐熱容器に砕いたホワイトチョコレートと牛乳を入れて、レンジでチョコレートが溶けるまで加熱します。
- ③①と②を混ぜ合わせて器に入れます。
- ④イチゴとクラッカーなどをフォンデュしていただきます。



いちごの潰し加減はお好みで。

栄養成分表示 (1人前あたり)

カロリー: 423kcal	たんぱく質: 6.6g	脂 質: 27.6g
炭水化物: 37.2g	食物繊維総量: 0.7g	食塩総量: 0.2g

