

# 今月のオススメレシピ

2026.2  
第143回  
担当:新谷



## 第143回のテーマ「ココアを使ったデザートレシピ」

2月はバレンタイン。今回は2種類のプリンレシピをご紹介します。

### チョコテリーヌ風プリン

調理時間:約15分(冷やす時間除く)



#### 材料(1本分)

- 無調整豆乳…200ml
- 純ココアパウダー…小さじ2
- 粉ゼラチン…5g
- 高カカオチョコレート…50g
- はちみつ…大さじ2
- 純ココアパウダー(仕上げ用)…小さじ1

#### 作り方

下準備:無調整豆乳のパックは型として使うので、上部を真っ直ぐに切り、軽く洗っておく。

- ①耐熱ボウルに無調整豆乳を入れ、Aを加えよく混ぜる。
- ②①にラップをして電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ③②にBを加えてよく混ぜる。
- ④③を濾し器で濾した後、豆乳パックに流し入れ、冷蔵庫で4時間以上冷やす。仕上げに純ココアパウダーを振って完成。

#### 栄養成分(1/5切れ当たり)

エネルギー:107kcal  
たんぱく質:3.6g  
脂質:5.6g  
炭水化物:11.7g  
食塩相当量:0.0g

はちみつをマービー液  
に変えるとー約4Kcal

### ミックスベリーの温かいプリン

調理時間:約30分



#### 材料(浅いグラタン皿2皿分)

- バター…2g程度
- 卵…1個
- グラニュー糖…大さじ2弱(20g)
- 純ココアパウダー…大さじ1と1/2
- 牛乳…3/4カップ
- 薄力粉…大さじ1
- 冷凍ミックスベリー…140g

#### 作り方

下準備:グラタン皿にバターを薄く塗っておく。

- ①卵をボウルに割りほぐし、Aを加えよく混ぜる。
- ②①に牛乳を加え混ぜ、さらに薄力粉を振るい入れ混ぜる。
- ③浅いグラタン皿に冷凍ミックスベリーを入れ、②を流し入れる。
- ④1分予熱したオーブントースターで7~8分加熱したら完成。

#### 栄養成分(1皿分)

エネルギー:198kcal  
たんぱく質:3.4g  
脂質:3.7g  
炭水化物:27.4g  
食塩相当量:0.2g

グラニュー糖をマービー粉  
に変えるとー約20Kcal

### 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

ココアには、疾患や老化を引き起こす活性酸素を除去する働きがあるカカオポリフェノール、  
便秘を促進する働きがある不溶性食物繊維が豊富に含まれています。また、ベリー類は  
果物の中でも比較的糖質が少ないので、血糖コントロールが必要な方にもおすすめです。