

～乳&卵アレルギーの方でも安心して食べられる！アイスクリームの代替スイーツ～

【カカオ☆ナイスクリーム】

材料（2人分）

冷凍バナナ …… 150g ぐらい

ローカカオパウダー …… 10g

プラントミルク …… 50g ぐらい

（豆乳・アーモンドミルク・オーツミルク、ココナッツミルクなどお好みで）

つくり方

1 フードプロセッサーにすべての材料を入れて攪拌する。

※機械のパワーによるけれど、複数回に分けてプラントミルクを入れて攪拌することをオススメ（できるだけ、ミルクは少な目に抑えたい）

ワンポイントアドバイス

●プラントミルクは、基本材料欄にあるようにどれでもOKだが、クリーミーさ&リッチ感を出したいならばココナッツミルクをオススメ！今回のレシピでは豆乳で作ったよ！

●もし、味見して甘味がたりなければメープルシロップかアガベシロップでお好みの味に調整するのもアリ！

●使用する機械によって混ぜ具合が異なる。

以下、参考例として…

a バイタミックス… オーバーヒートの心配はなく、ミルクが少なくとも攪拌してくれる。

b フードプロセッサー… ミルクが少なくても攪拌してくれるが、長時間稼働だとオーバーヒートでモーター焼けする可能性がある。

c ミキサー… ミルクをはじめから多めにしないと攪拌しづらい。長時間稼働だとオーバーヒートのリスクもあるので、様子を見ながら調整してください。

●これは、お好みになりますますがチョコレートチップをトッピングとして加えてもOK！

●トッピングとしては、軽くローストして砕いたクルミ、ピスタチオ、アーモンドスライス、ヘーゼルナッツなどONするのもアリ。

保管方法

●基本作りやすいレシピなので、できてすぐにお召し上がりください。

●30分ぐらいなら冷凍庫に保管可能。ただし、長時間の作り置きは強く固まるので食べづらくなる。