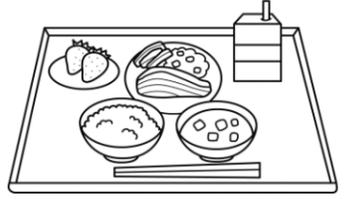




# 上北小 給食レシピ

## ココア豆



ココアには、病気を予防するポリフェノールと食物繊維がたくさん含まれています。  
牛乳との相性も抜群！



材料名	分量(4人分)	切り方等	作り方
<A> さとう 水 いり大豆	大さじ4 大さじ2 100g		① 大きなフライパンに<A>を入れて、弱火で溶かす。 (箸などで混ぜずに、鍋をゆすって自然に溶かす。)
<B> さとう ココア	大さじ1 小さじ2		② 泡立って煮詰まったら、いり大豆を加えて混ぜる。 ③ <B>を入れて菜箸でひたすら混ぜ続ける。 ④ ドロドロだったココアがカラカラになったら完成。

### 【ポイント】

- ①でカラメルを作ります。給食では、110℃になるまで煮詰めています。
- カラカラになるまで混ぜ続けることがポイント！大きなフライパンだと作りやすいです。
- ココア・砂糖の量は好みで調整してください。