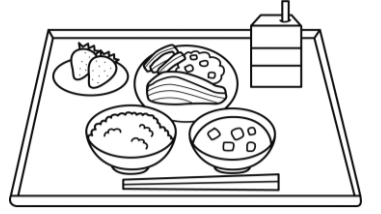
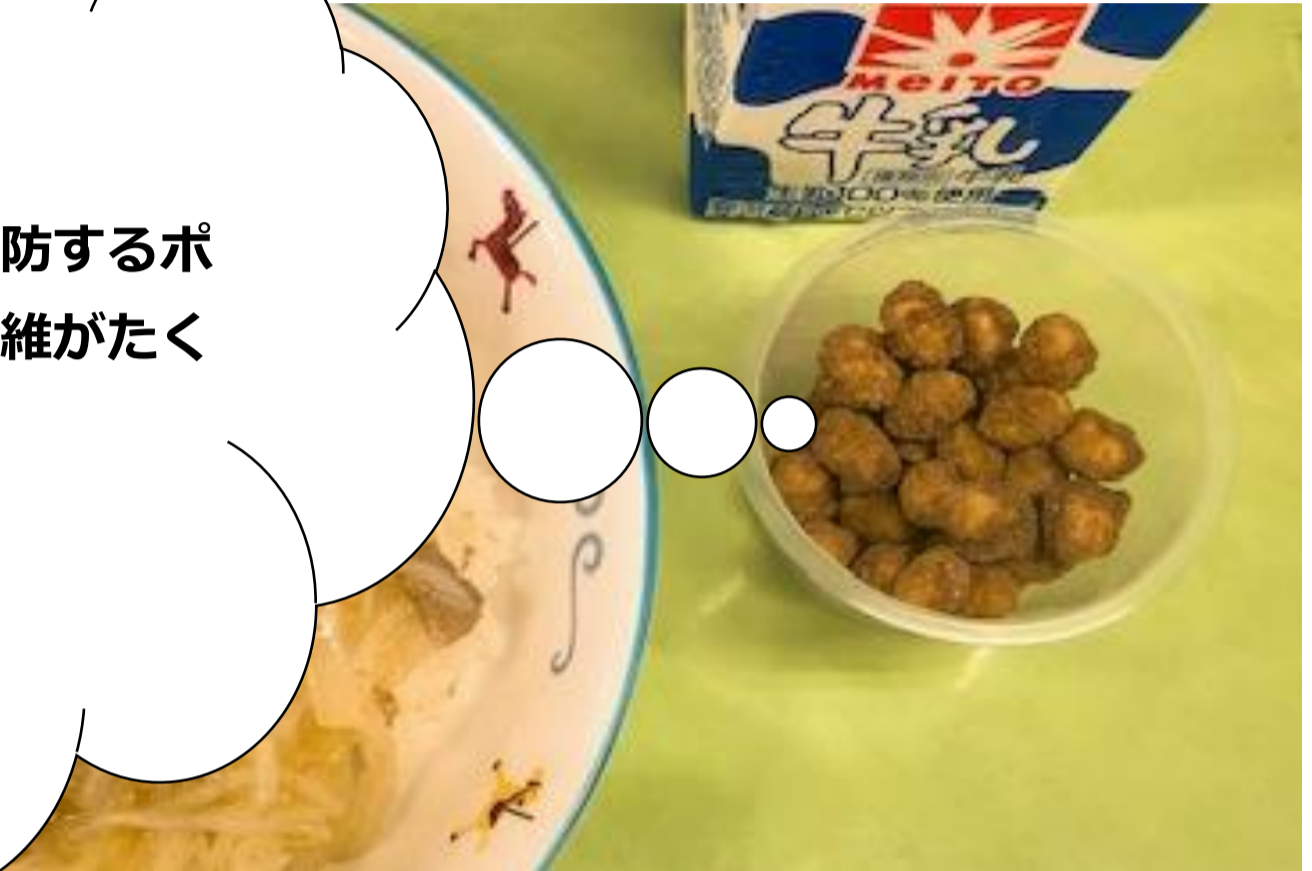


上北小 給食レシピ

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
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。) ② 泡立って煮詰まったら、いり大豆を加えて混ぜる。
さとう ココア	大さじ1 小さじ2		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。