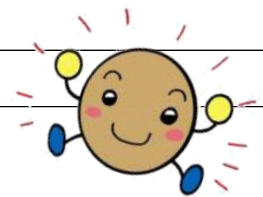


# 給食レシピ紹介

## カリカリココア豆



| 材 料  | 分量（5人分） |      | 切り方・下ごしらえ |
|------|---------|------|-----------|
| 炒り大豆 | 100 g   |      | 乾煎りする     |
| 水    | 20 cc   |      |           |
| 砂糖   | 50 g    |      |           |
| 純ココア | 4 g     | 大さじ1 |           |



### 作り方

- ① フライパンを温めて、炒り大豆を乾煎りする。  
\*焦がさないように注意する。
- ② 砂糖とココアを混ぜ合わせておく。
- ③ ①とは別のフライパンに水と②を入れて弱火にかける。
- ④ 砂糖を溶かしながら混ぜて、ココアの蜜を作る。
- ⑤ 全体がフツフツと沸騰してきたら、①の乾煎りした大豆を入れてよく混ぜ合わせる。  
\*ドロっとしていますが、よく混ぜ続けるのがポイントです！
- ⑥ ココアの蜜が少なくなってきた、豆に蜜が絡まったてきたら火を止める。
- ⑦ 火から外して、砂糖が固まって白っぽくなるまでよく混ぜ続ける。
- ⑧ パラパラになったら出来上がり！

大豆が苦手な子でも、おやつ感覚でパクパク食べられます。  
カルシウムもしっかりとれるカミカミおやつにどうぞ！  
材料は、5人分の記載ですが…給食ではもう少し少ない量での提供  
になっています。上記は作りやすい分量になっています。

（学校給食センター栄養士）

