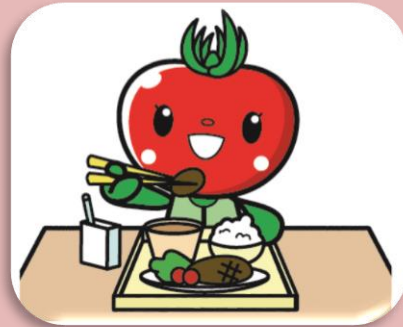


給食メニューをおうちで作ろう！！

給食で提供している料理をご家庭で簡単に作れるようにアレンジして紹介します。

ココアマフィン



<材料 3個分> 粉の使用量によって3倍又は4倍にして作ることができます。

ホットケーキミックス粉	50g
脱脂粉乳	大さじ1
※カルシウム強化なくても可	
無糖ココア	小さじ1
砂糖	大さじ2弱
牛乳	大さじ3
サラダ油	大さじ1
チョコチップ	15g
マフィンカップ	3個



<作り方>



- ① 材料をはかる。
- ② ボウルに粉、脱脂粉乳、ココア、砂糖を入れ混ぜる。
- ③ 牛乳とサラダ油を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ チョコチップを生地に混ぜこむ。

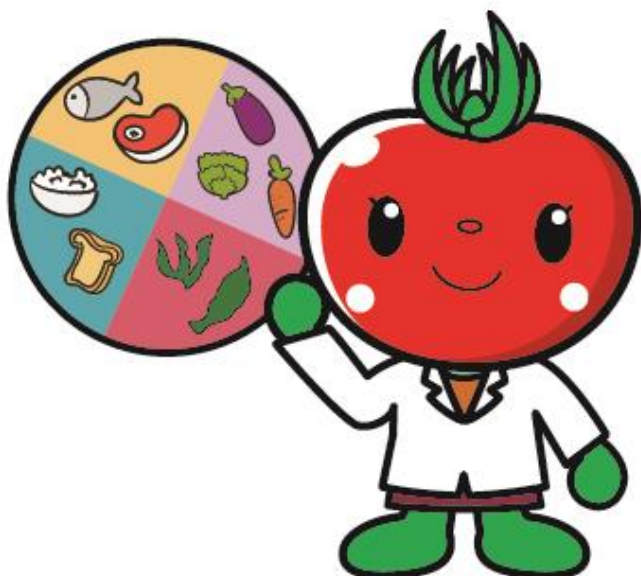


⑤ オーブンを180℃に予熱する。

⑥ 生地をカップに入れる。

⑦ 15分加熱する。

竹串についてこなければ、焼き上がり。



ココアの量を調整して好みのほろ苦さにしてください。

脱脂粉乳を加えることで、成長期に必要なカルシウムの摂取強化に役立ちます。