



大豆ショコラ

◆カルシウム 27 mg、 ◆鉄分 1.3 mg



カルシウムと鉄分をたくさん含む「大豆」を使った料理です。噛み応えもあり、栄養たっぷりなのでおやつにぴったりです。豆が苦手な子供が多いですが、これは残食がほとんどない子どもに人気のメニューです！

材料(4人分)

- 大豆(乾) 60g(水で戻す)
- 揚げ油 適量

◆たれ

- 上白糖 15g
- 水 8g
- ココア 3.5g
- きな粉 2.5g

作り方

- よく水気を切った大豆を油で揚げる。
- 上白糖、水を火にかけ、上から垂らし糸のように落ちる程度まで煮詰める。
- ①の大豆に②をよく全体に絡ませる。
- ココアときなこを振り入れ、絡ませる。

※油で揚げずに、炒り大豆を油で炒めてもおいしくできます。

※給食では、揚げた大豆にカレー粉や青のりをふったりして提供することもあります！