


ココアクリームサンド			幼児5人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
食パン 8枚切	3枚		①鍋にココア、砂糖、コーンスターチを入れて混ぜる。 ②①に牛乳を少しずつ加えて混ぜ、弱火にかけながら泡立て器で混ぜる。 ③弱火で焦げないようにとろみがつくまでよくかき混ぜる。 ④パンにぬる。  * コーンスターチでとろみをつけます。 * ココアホイップクリームではなく、固さはカスタードクリーム状、出来上がりはチョコクリームに近いです。 * 長く加熱するほど固めに仕上がります、パンに塗りやすくなります。  ※コーンスターチがない場合、片栗粉で代用できますが、固まりやすいため火加減、加熱時間に注意してください。
純ココア	大さじ1/2		
砂糖	小さじ4		
コーンスターチ	小さじ2	片栗粉代用可※	
牛乳	40ml		
			
			エネルギー 170kcal    たんぱく質 5.2g    脂質 3.2g カルシウム 39mg    鉄 0.5mg    食塩相当量 0.6g