

給食レシピ



ご家庭でもぜひ作られてみて下さい♪

高森町教育委員会事務局 管理栄養士 永野育奈

高森東学園義務教育学校給食共同調理場

チョコナッツトースト



バレンタインに合わせて、子どもたちからリクエストのあった「チョコナッツトースト」のレシピをご紹介します。ココアのポリフェノールと、アーモンドのビタミンEで栄養も満点です。チョコを使わず、ココアと砂糖で甘さを調整しているので、甘すぎず香ばしい味わいが楽しめます。

混ぜて塗って焼くだけの簡単レシピですので、休日の朝食やおやつにもぴったりのメニューです。

栄養価（1人当たり）

エネルギー	442 kcal	ビタミンA	173 ugRE
たんぱく質	10.5 g	(レチノール活性当量)	
脂質	15.3 g	ビタミンB1	0.14 mg
カルシウム	49 mg	ビタミンB2	0.12 mg
食物繊維	2.6 g	ビタミンC	0 mg
		塩分量	0.2 g

作り方

- ① ボウルにマーガリン、純ココア、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ② ①を食パンの上にぬる。
- ③ アーモンドを②の食パンの上にかける。(※アーモンドがポロポロ落ちるのが心配な場合は、①でアーモンドも混ぜ込んでしまうと塗りやすいです)
- ④ オーブントースターでこんがりと良い香りがするまで焼いたら、できあがりです。もしくは、180℃に予熱したオーブンで約5～10分焼く。

材料（4人分）

食パン	4 枚	砂糖	大さじ4強
マーガリン	40 g	アーモンド	25 g
純ココア	小さじ2 杯 (砂糖が入っていないもの)	(スライス、または細かく刻んだもの)	

POINT

マーガリンの代わりに、溶かしたバターを使ってもおいしいです。

今月の給食レシピはQRコードを読み取るとスマホやタブレットで簡単にご覧いただけます。ぜひご活用ください♪

☆ 高森東学園の子どもたちの声 ☆



・アーモンドの食感がおいしいです！



・甘くて、外はカリっと中はふわっとしていてとてもおいしいです！



・家でも作ってみたいです。



・良い香りで、とてもおいしいです。また給食で出してください！