

ココアは、チョコレートと同じ「カカオ豆」が原料
 です。今日はお米の粉である「米粉」と組み合わせ
 て、しっとり・もちっとしたケーキにしました。よ
 くかんで食感を楽しんでくださいね。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主に

どんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



米粉のココアケーキ★○

牛乳○

ピザトースト★○*

豆乳クリームシチュー○*★