



きょう日は、バレンタインデーにちなんで、ココアと米  
 こ粉を使ったケーキを焼きました。ココアは、チョコ  
 レートと同じ、カカオ豆が原料です。米粉は、米  
 を粉状にしたもので、パンやケーキなどに使用さ  
 れます。外はカリッと、中はもちっと焼き上がっ  
 ているので、よくかんで食べてみてください。



りょうりの後ろのマークは、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○

スパゲティナポリタン

かぶサラダ

★○\*

\*★