

# 栄養士さんの**元気**レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

## ココアミルクかん

おやつ 9

材 料	分量(8個分)
純ココア	大さじ4
砂糖	45g
牛乳	500ml
粉寒天	4g
水	200ml
いちご	4個
キウイフルーツ	1/2個
90mlカップ	8個



### 《作り方》

- ① 純ココア、砂糖をあわせてふるっておく。
- ② 鍋に粉寒天と水を入れてよく溶かし、火にかけ、かき混ぜながら2～3分沸騰させる。
- ③ ②に牛乳と①を加えて加熱する。
- ④ ③をカップに流し入れ、冷やし固める。
- ⑤ いちご、キウイフルーツを食べやすい大きさに切り、④の上に飾る。

1人分栄養価	
エネルギー	80kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	2.9g
炭水化物	10.3g
カルシウム	79mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.1g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

**食べかたは、生きかただ。**

食を愛そう、  
未来を愛そう、  
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

