

ココアラスク

○ 材料(4人分)

食パン(6枚切り) ……	1枚
牛乳 ……………	40ml
ココアパウダー ……	大さじ1
はちみつ ……………	大さじ1



○ 作り方

- ① 食パンは1.5cm角に切る。
- ② 耐熱ボウルに牛乳を入れ、電子レンジで30秒ほど温める。
牛乳にココアパウダー、はちみつを入れてよく混ぜる。
- ③ ②に①を入れて両面をしみこませる。
- ④ 170℃のオーブンで30分焼く。

エネルギー

60kcal

たんぱく質

2.1g

食塩相当量

0.2g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

