

おうちでお料理してみよう！！

「この料理の作り方を教えて！」の声にお応えして、レシピを紹介します。

令和7年3月
船橋市立若松小学校
栄養教諭 斎藤 光

ココアフラウニー

【材料】作りやすい分量

小麦粉	80g
ココアパウダー	30g
ベーキングパウダー	5g
きび砂糖	100g
無調整豆乳、または牛乳	150ml
サラダ油	40g
粉砂糖	適宜



【作り方】

- ① ボールに小麦粉、ココアパウダー、ベーキングパウダー、砂糖を入れて混ぜる。
- ② 豆乳を入れて混ぜる。
- ③ サラダ油を入れて混ぜる。
- ④ 型に流してオーブンで焼く。
予熱170℃ 約20分
- ⑤ 切り分けて、好みで粉砂糖をかける。
※ 竹ぐしをさして、とろつとした生地がついてこなければ焼き上がり。

マーラーカオ

【材料】10個分

小麦粉	120g
ベーキングパウダー	5g
きび砂糖	40g
黒砂糖	60g
たまご	1個
無調整豆乳、または牛乳	150ml
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	大さじ2
カップ	10枚

【作り方】

- ① ボールに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れて混ぜる。
- ② たまご、豆乳、しょうゆを入れて混ぜる。
- ③ サラダ油を入れて混ぜる。
- ④ カップに入れる。
- ⑤ 蒸し器で蒸す。
※ 竹ぐしをさして、とろつとした生地がついてこなければ蒸し上がり。

味わいカードを紹介

マーラーカオがふわふわして、しょっかんがたのしかったです。また、マーラーカオをつくってください。(2年生)

今日のココアフラウニーが後からココアの味がでて、いちごや牛乳といっしょにたべたりしたら、もっとおいしくなりました。できれば、ココアフラウニーのレシピを教えてください。(4年生)

おかしがおいしい。(2年生)

トマトのペニネ、ココアフラウニーおいしかったので、もういっかいつくってください。(1年生)

