

ココアバナナトースト

給食のメニューを
アレンジしたよ☆

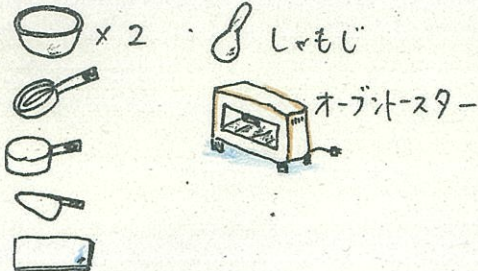
フルーツポンチをつくろう！

☆もちもの

☆使う用具

エプロン
三角巾
マスク
ふきん
食器 など

ボウル
泡立て器
なべ
ほうろく
まな板



料理を始める前に...

準備はできたかな...?



ココアバナナトースト



材料 (1人分)

食パン ... 1枚
ココア ... 0.7g
さとう ... 7g
バター ... 7g
バナナ ... 1/2本

- ① ボールにAをまぜる
- ② バナナを切る
- ③ 食パンに①のココアペーストをぬりバナナをのせる
- ④ オーブントースターで焼く。

☆フルーツポンチ



材料 (4~5人分)

フルーツ缶
白玉粉 ... 50g
とうろく ... 80g
寒天(粉) ... 4g
水 ... 500cc
サイダー ... 適量

- ① なべに水と粉寒天を入れて火にかける
- ② 沸とうして、1-2分したら火を止めてタッパへ移す。冷蔵庫へ入れる
- ③ ボールに白玉粉ととうろくを入れて、耳たぶくらいのかたさにまとめる。→ ④ まるめる
- ④ 沸とうしたお湯でゆでる
- ⑤ 水をはたボールで冷ます
- ⑥ 大きめのボールに、フルーツ缶・白玉・切った寒天・サイダーを入れてできあがり。

ゼラチンを使うと
またちがう食感
がたのしめそう

かたさは
水で調整してね!

ぷくぷくと
ういて、しばらく
したらOK!

やけどに注意
してね!