

スクールランチだより 臨時号

市川市教育委員会 保健体育課

《レシピ》

(分量: 20×20cm天板1枚分)

(作り方)

【チョコブラウニー】

バター(有塩)	40g
上白糖	45g
卵M	2個(正味80g)
牛乳	60cc
◎薄力粉	150g
◎ベーキングパウダー	小さじ2弱(7g)
◎ピュアココア	25g
バナナ	中2本(正味200g)
チョコチップ	50g
粉糖	適宜



- ① ・オーブンを180度に予熱
・天板にクッキングシートを敷いておく。
・卵を溶いておく。
- ② ◎印の薄力粉、ベーキングパウダー、ピュアココアは合わせておく。
- ③ バナナは1cm角に切る。
- ④ 室温に戻したバターと上白糖をボールに入れ、白っぽくなるまで泡だて器で混ぜる。
- ⑤ ④に溶き卵を少しずつ2～3回に分けながら混ぜ込み、牛乳も加える。
- ⑥ これからはへらを使用。⑤に②をふるいながら加える。サクリと切るように混ぜあまり混ぜすぎないようにします。まだ粉っぽさが残るくらいで、③のバナナとチョコチップを加える。
- ⑦ オーブンの天板に⑥を流す。できるだけ厚みが均一になるように流し、180度位で15～20分位焼く。
- ⑧ 粗熱がとれてから、粉糖をかける。お好みのサイズに切り分ける。

※お好みでバニラエッセンスやブランデーを少々加えてもおいしいです。
※バナナの変色が気になる場合は、レモン汁をまぶすとよいです。
※マフィンカップで焼くこともできます。

バレンタイン献立

ランチタイム



エネルギー
691kcal
たんぱく質
22.3g
脂質
26.9g
食塩相当量
2.0g

スパゲティナポリタン イタリアンサラダ 野菜スープ チョコブラウニー 牛乳

《栄養士からの一口メモ》

今日の給食では、バレンタインデーでチョコブラウニーを作りました。チョコレートの原料であるカカオは、ギリシャ語で“神様の食べ物”という意味があるそうで、昔はお金や薬として使われ、とても貴重なものだったようです。

日本のバレンタインは、女性が男性にチョコレートを贈る習慣が定着していますが、ヨーロッパでは、男性も女性も花やケーキを親しい人に贈るそうで、日頃の感謝を伝える一日でもあるようです。給食でも、日頃きれいに食べてくれるみなさんへ、感謝の気持ちを込めて、「チョコレートブラウニー」を作りました。

