

Valentine's Dayの朝に

チョコレート粥はいかが？

フィリピンの朝ごはん

「チャンポラード」



電子レンジで加熱したポテトに
チョコ粥をティップしてもGOOD!

チョコがゆ (チャンポラード) & チップス

【材料】

●チョコがゆ (チャンポラード)

白がゆ 1個
ミルクチョコレート 2枚 (100g)
スライスバナナ 2~3枚

<作り方>

- ①白がゆを規定より長く温める (+20~30秒)。
- ②ミルクチョコレートを細かく刻み、①に加え溶けるまでよく混ぜ合わせる。
- ③チョコレートが溶けきったら器に盛り、スライスしたバナナをのせて完成。

栄養価

エネルギー 678kcal
たんぱく質 8.7g・脂質 34.4g
炭水化物 84g・食塩 0.2g

【材料】

●チップス

じゃがいも 1/2個 (50g)
塩 適量

<作り方>

- ①じゃがいもを皮つきのままスライサーでスライスする。水に入れて5~10分さらし、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②クッキングシートの上に①を乗せ、500Wの電子レンジ(600W)で3分加熱する。一度取り出し、シートの水分をふき取ったら裏返しにして、さらに1分加熱する。
- ③こんがり仕上がったら、塩をまぶして完成。

栄養価

エネルギー 25kcal
たんぱく質 0.9g・脂質 0.1g
炭水化物 8g・食塩 0.4g



【みのり栄養士からひとこと】

チョコレートの原料でもあるカカオには、ミネラル分が豊富に含まれており、リラックス効果があります。また、カカオに含まれるポリフェノールにもリラックス効果や動脈硬化を抑える効果が期待されています。

令和3年4月に「雨竜町特産品」に認定!! 高桑工房「Best et」の

米粉のブラウニー (くるみ・ココナッツ)



うりゅう米ななつぼしの米粉100%とベルギー産チョコレートを使用し、しっとりとした食感に仕上げた、チョコの苦みとラム酒がほのかに香る大人の焼き菓子。香りと風味の中にカリッとしたクルミ・ココナッツのアクセントがポイントです。

