



令和8年2月「ココアケーキ」レシピ紹介

2月はバレンタインデーがありますね。「子どもにチョコレートを食べさせていいの?」という質問が聞かれますが、「食べるのは何歳から」「子どもは食べてはだめ」といった明確な基準はありません。消化器官が未発達な乳幼児に砂糖を多く含む食品は負担が大きいため、できれば避けた方がいいでしょう。特に味の濃い板チョコを食べるのは3歳以降を目安にしましょう。

ココアケーキは保育所でも人気のおやつです。ぜひお家でも作ってみてください。

「ココアケーキ」



【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	90Kcal
・たんぱく質	2.3g
・脂質	1.6g

《材料 幼児4人分》

・ホットケーキミックス	80g
・ココア	1.6g
・牛乳	80g
・きび砂糖	4g



《作り方》

- 1.ボウルにホットケーキミックス、ココア、牛乳、きび砂糖を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- 2.オーブンシートを敷いた型に生地を流し込む。
- 3.180℃のオーブンで12～15分焼く。竹串を刺して竹串に生地がつかなくなったら焼き上がり。

生地が竹串につく場合はもう少し焼いてください。

- 4.型から出して、食べやすい大きさに切る。

※保育所では純ココアを使っていますが、ミルクココア10gできび砂糖なしでも美味しく作れます。

