

# ココアトースト



「チョコパンみたい!!」と子どもたちから大人気のおやつです♪  
ココアをきなこにかえた「**きなこトースト**」も同じくらい人気があるので、どちらも試してみてくださいもらいたいレシピです  
「サクサクッ」とした音も楽しみましょう

## ＜材料＞1枚分

- 食パン(6枚切)…1枚
- ココア…小さじ2
- 砂糖…小さじ2
- バター…10g

## ＜作り方＞

- ①バターは耐熱容器に入れて電子レンジで20秒ほど加熱して溶かしておく。
- ②①にココアと砂糖を入れてよく混ぜ合わせます。
- ③食パンはトースターで表面がこんがりするまで焼き、②をぬったら完成です♪

小さな子どもにとっておやつは「第4の食事」としての役割もあるのでパンは最適です  
チーズトーストなどがおすすめです。たまには甘いパンもおいしいですね♪

1～2歳児は1/4枚  
3～5歳児は1/2枚くらいが  
適量です♪



## 栄養価成分(1枚分)

エネルギー	265Kcal
脂質	11.5g
たんぱく質	6.2g
カルシウム	22mg

鉄	0.9mg
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	-