



つく 作り方は
ウラを見てね
→

カリカリ

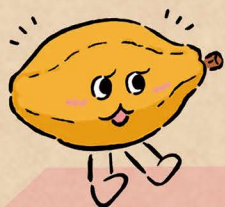
ココア & バター

ラスク

食パンにココアやシュガーバターをからめて、
オーブンでこんがり。

バレンタインにぴったりな
カリカリラスクを作ってみよう♪

監修・中村美穂さん(管理栄養士)



今回はココアを使うよ！
ココアってなあに？
チョコレートとはちがうのかな？

どんなふうにつくられてるのか見てみよう！

植物の「カカオ」が原料だよ。
カカオは西アフリカや中南米など、
一年中暑くて雨がたくさん
降る場所で育つんだ。



使うのは、カカオからとれる
実のなかに詰まっている
「豆」！豆を乾燥させて熱
を加えるよ。

豆をすりつぶしていくと、豆のなかにあ
る油分が出てきて、どろどろとした状態
の「カカオマス」になるよ。



油分と
それ以外に
分ける

カカオマスから取り出した
油分を「ココアバター」と呼
ぶんだ。これがチョコレートの
材料になるよ。



カカオマスの油分を除いたもの
を細かい粉にすると、ココア
パウダーになるんだ！



ココアとチョコレートは
途中まで同じなんだね！



つくりかた 作り方 (各12個)

【ココアラスク】

- ・食パン(8枚切り1枚)
- ・ココア(大さじ2)
- ・牛乳(大さじ1)
- ・バター(15g)
- ・砂糖(小さじ2)

材料

【バターラスク】

- ・食パン(8枚切り1枚)
- ・バター(20g)
- ・砂糖(大さじ1)

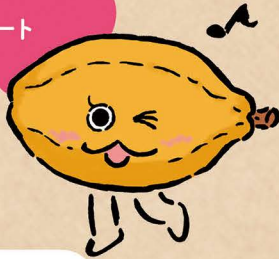
【デコレーション】

- ・チョコペン(適量)
- ・ザク切りいちご(適量)

道具

- 包丁
- まな板
- 耐熱皿
- 耐熱ボウル
- 計量スプーン(大さじ、小さじ)
- 泡立て器
- 菜箸
- オーブン用シート

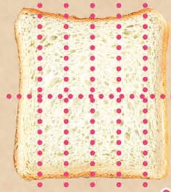
0 手を洗って スタート



ほかにもわくわくレシピがたくさん!
Web版『わくわくキッチン』はこちら

1 食パンをカットしてレンチン

食パン(2枚)をそれぞれ縦に6等分して、さらに横半分に切る。耐熱皿に並べてラップはせずに電子レンジで1分(600Wの場合)加熱する。耐熱皿を取り出して、食パンを菜箸などで裏返してさらに1分加熱する。



2 ココア液とバター液を作る

ココアラスク

耐熱ボウルに牛乳とバターを入れ、電子レンジで30~40秒、バターが溶けるまで加熱する。ココアと砂糖を加えて泡立て器でとろりとするまで混ぜる。



バターラスク

耐熱ボウルにバターを入れ、電子レンジで30~40秒、バターが溶けるまで加熱する。砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜる。



3 パンにからめてオーブンで焼く

2のボウルに1を12切れずつ加えて、菜箸などで全体にからめる。天板にオーブン用シートを敷いてパンを並べ、150℃に予熱したオーブンで約15分焼く。



ココアラスク



バターラスク



4 チョコペンでデコる

3がさめたら、チョコペンや砕いた『ザク切りいちご』でデコレーションする。



わくわくキッチン 次は5月!(予定)