

つくってみませんか？

大豆を使ってカルシウムがしっかりとれるおやつ♪

<ココア大豆>

材料(4人分)

| | | |
|-------|---|------|
| 煎り大豆 | … | 30g |
| ○水 | … | 小さじ1 |
| ○さとう | … | 15g |
| ○純ココア | … | 1.2g |



作り方

- ① ○の調味料を弱火にかける。
- ② 蜜がフツフツとしてきたら、煎り大豆を加えて混ぜ、蜜が少なくなり、豆に蜜が絡まってきたら火を止める。
- ③ トレイに移し、さとうが固まって白っぽく、パラパラになるまで、よく混ぜ続ける。