

栄養科だより

義理

2月といえばバレンタインデーですね。チョコレートを食べる機会も多くなるのではないのでしょうか。今回はチョコレートについてまとめました。



◆◆チョコレートの原料◆◆

原料は、「カカオマス」「カカオバター」「砂糖」「香料」などです

カカオマス：カカオ豆を発酵・乾燥させてから、皮と胚芽を取り除き、焙煎・摩砕して練り上げたもの

カカオバター：カカオマスから絞りとった油



◆◆チョコレートの種類◆◆

ビターチョコレート：ミルク（乳製品）が入らない、カカオマスが40~60%のチョコレートのこと

ミルクチョコレート：ミルク（乳製品）の入ったチョコレートのこと

ホワイトチョコレート：カカオバターにミルク、砂糖などを加えて作るチョコレートのこと

	カカオマス	カカオバター	糖分	ミルク（乳製品）
ビターチョコレート	○	○	○	×
ミルクチョコレート	○	○	○	○
ホワイトチョコレート	×	○	○	○

みなさんはどのチョコレートが好きですか？



気になる?! チョコレートのカロリーを比較してみましょう★

◆◆板チョコの場合◆◆

明治 ミルクチョコレート (65g)・・・15片 363kcal、1かけ 24kcal

ガーナ ミルクチョコレート (60g)・・・24片 337kcal、1かけ 14kcal

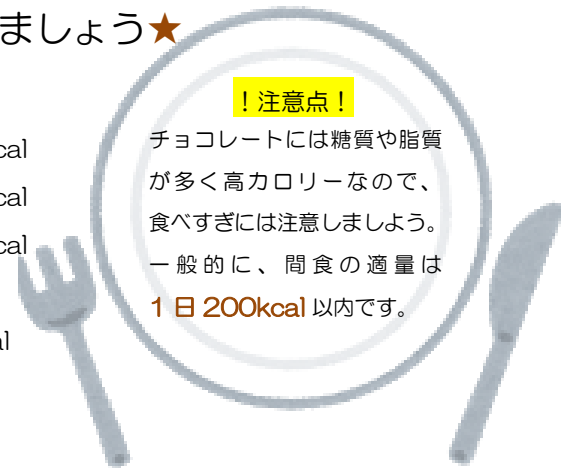
森永 ミルクチョコレート (60g)・・・15片 340kcal、1かけ 22kcal

◆◆粒チョコの場合◆◆

明治ハイミルクチョコレート (38g、11粒)・・・213kcal、1粒 20kcal

！注意点！

チョコレートには糖質や脂質が多く高カロリーなので、食べすぎには注意しましょう。一般的に、間食の適量は1日200kcal以内です。



混ぜるだけ！簡単☆ガトーショコラ(12個分)

材料

- ・チョコレート：4枚(200g)
- ・バター：60g
- ・卵：2個
- ・グラニュー糖：60g
- ・市販のホットケーキミックス：50g
- ・粉糖：適量

作り方

- ①溶かしたチョコレートとバターのボウルに、グラニュー糖を入れて泡立て器で混ぜ、さらに溶いた卵を少しずつ加え混ぜ合わせる
- ②「①」にホットケーキミックスを加え、ゴムべらで粉気がなくなるまで混ぜ合わせる
- ③生地を型に流し入れ、180℃のオーブンで約40分焼く
- ④型ごと冷まし、あら熱がとれたら型から抜く
- ⑤粉糖を上からかける



1個あたり...178kcal



ラッピングをしてプレゼントしても♪

