

ガトーショコラ



(分量は小学校相当です)

材 料 名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* まいウイト米粉S	10		①米粉・ベーキングパウダー・ココアパウダーを振るう。
* 牛乳	20		②①に、上白糖・牛乳を入れだまができないよう良く混ぜ、
* 上白糖	6		15分置いて生地を作る。
* ココアパウダー	3		③②の生地を1人分ずつトレイに入れ、180℃の
ベーキングパウダー	1		オーブンで20分焼く。
* サラダ油	0.2		
* ベーキングトレイ丸A使用			

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
85	1.9	1.3	0.2	47	3	Tr	0.2	8	0.01	0.03	Tr	0.1