

【最優秀賞】

受賞者：奥田 裕子さん

レシピ名：いりこと大豆の骨太チョコバー

おやつ簡単な説明（受賞者コメント）

栄養満点の「いりこ」と「大豆」をぜひおやつに取り入れてほしい！という思いから生まれました。「いりこ」と「大豆」を子どもたちが大好きな「チョコ」と合わせることで、苦手な子でも食べやすく、おやつとして取り入れやすいレシピです。

いりこの甘じょっぱさと大豆のカリカリのハーモニー、クセになるおいしさです！

材料

13×10cmの型：1台（8本分）
板チョコ（ミルク）：2枚（100g）
おやついりこ：20g
いり大豆：25g
マシュマロ：25g

作り方

下準備

- ①おやついりこは、耐熱皿に広げ、ラップをかけずに電子レンジ（600W）で2分ほど加熱しておく。
- ②マシュマロはキッチンバサミで小さく切る。
- ③バットやタッパーなどの容器（13×10cm程度）に合わせてクッキングシートを敷いておく。

1. 板チョコを細かく刻んでボウルに入れ、湯煎にかけてチョコを溶かす。
2. おやついりこ、いり大豆、マシュマロを加え、ゴムベラでムラなく混ぜ合わせる。
3. 容器に流し入れ、表面を平らにならし、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
4. 固まったら、容器から取り出し、包丁でお好みの大きさに切り分けて完成。

栄養成分（1本あたり）

エネルギー：151kcal、たんぱく質：4.3g、脂質：8.1g、炭水化物：15.4g、
カルシウム：111mg、鉄：1.2mg、食物繊維総量：1.4g、食塩相当量：0.1g