

材料		6人分	料理の特徴
材料名		分量(g)	季節の果物を使って、楽しく食べられるバレンタイン向けのデザートです。 <h2>チョコレート フォンデュ</h2>
板チョコ		2枚	
生クリーム		50ml	
牛乳		50~80ml	
(具材)			
バナナ		2本	
いちご		6個	
パイナップル		6切	
食パン		1枚	
<h3>作り方</h3> <p>ボウルに板チョコを割り入れ、湯煎にかけ溶かす。</p> <p>に生クリームと牛乳を加え、混ぜ合わせる。</p> <p>一口大に切った果物やパン等をつけていただく。</p>			
<h3>栄養価</h3> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛 レチノール当量 ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量</p>			
<p>平成23年度学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。</p>			
<p>調理のポイント チョコレートが分離しないように気をつける。 あまり強火にしないように溶かす。</p>			

