

楽しみ方いろいろ！ ココアの魅力

寒い冬になると、恋しくなる飲み物「ココア」。甘く温かいココアを飲むと、心までほっこり。そんなココアの魅力をお伝えします！

ポリフェノール

ココアには、強い抗酸化作用を持つとされるポリフェノールが豊富。動脈硬化の予防や、美容にも良いとされている栄養素です。同じ原料(カカオ豆)からできるチョコレートにもポリフェノールは含まれていますが、脂質や糖分が気になるところ。砂糖のっていないピュアココアは、チョコレートの約半分のカロリーです。

0.25g



こんな栄養 入ってます

コップ一杯分(6g)に
含む栄養

ポリフェノール ……0.25g
マグネシウム ……26mg
食物繊維 ……1.4g

一日必要量(30～49歳女性)
食物繊維 ……18g以上
マグネシウム ……290mg

飲料の中では
トップクラスの
含有量！



マグネシウム 26mg

骨や歯の形成成分でもあるマグネシウムは、成人男女で1日80～130mg程度も不足傾向。ストレスを感じたり塩分を摂りすぎることによって不足しやすく、コーヒーや紅茶にはほとんど含まれない栄養素です。

食物繊維 1.4g

飲料の中では、トップクラスの食物繊維量！食物繊維は、便通を促したり腸内環境を改善するなど、私たちにとって大切な栄養素。一杯分のココア(6g)に、ごぼう約20g分、こんにゃく約45g分の食物繊維が含まれています。

ココアを使って アレンジドリンク

①ごまココア

すりごま ……大さじ1/2
ココアパウダー ……大さじ1
砂糖 ……お好みで
牛乳 ……150ml
いりごま(トッピング) ……適量



②きな粉ココア

きな粉 ……大さじ1
ココアパウダー ……大さじ1
砂糖 ……お好みで
牛乳 ……150ml



③コーヒーココア

インスタントコーヒー ……大さじ1
ココアパウダー ……大さじ1
砂糖 ……お好みで
牛乳 ……150ml



(※それぞれ1杯分の分量)

ママ チエ レシピ

ココアのココで美味しさUP！ ココアレシピ

こんな使い方も
あったんだ！

ココ深 ココアから揚げ

材料・4人分

鶏もも肉 ……1枚
生姜、にんにく(すりおろし) ……各1/2片
ココアパウダー ……大さじ1/2
濃口醤油 ……大さじ1.5
酒 ……大さじ1
溶き卵 ……1/2個分
塩胡椒 ……少々
薄力粉、片栗粉 ……各大さじ2
揚げ油 ……適量

作り方

- ① ボウルにAの調味料を入れ、一口大に切った鶏肉を加えてよくもみ込む。
- ② 30分程度漬け込み、汁気を切って、薄力粉と片栗粉をまぶす。
- ③ 170℃程度の油で揚げる。



下味をしっかりつけるので、うま味とココアのココが
たっぷりの味わい深いから揚げに！

1人分食費
149円



1人分:栄養価	
エネルギー	202kcal
タンパク質	13.3g
脂質	11.5g
食物繊維	0.4g
マグネシウム	24mg

ココア カレーピラフ

材料・4人分

精白米 ……2合 生姜 ……1片
鶏むね肉 ……1/2枚 とりがらスープ ……1本
チキンウインナー ……3カップ 水 ……3カップ
玉ねぎ ……2本 ほうれん草 ……1/2袋
玉ねぎ ……中1/2個 なたね油 ……小さじ1
にんじん ……中1/3本

A [ココアパウダー、カレー粉 ……各大さじ1
塩胡椒 ……小さじ1]

作り方

- ① お米は洗って水気を切っておく。
- ② ウインナーは輪切り、生姜はみじん切り、玉ねぎと人参はさいの目切り、鶏肉はにんじんより大きめのさいの目切りにする。ほうれん草は茹でて2～3cm長さに切る。
- ③ フライパンに油を温め、鶏肉をさっと炒め、皿に取り出しておく。
- ④ そのままのフライパンで玉ねぎ、人参、生姜を加え炒め、玉ねぎがしんなりしてきたらお米、鶏肉、よく混ぜ合わせたAの調味料を加えて3分程度炒める。
- ⑤ ④を炊飯器に入れてとりがらスープと分量の水を加えて炊く。
- ⑥ 塩胡椒で味を調えたら完成。



1人分:栄養価	
エネルギー	398kcal
タンパク質	12.9g
脂質	8.6g
食物繊維	2.8g
マグネシウム	51mg

スペインのある地域では、ココアをお肉の臭み消しに使うこともあるそうです。ココアのほろ苦いビターな風味と、チキンの香りが意外な相性のピラフです。

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。