



かわいらしく飾って♪

食べておいしい、贈って楽しいバレンタイン



表紙のレシピ

ざくざくチョコバー

調理時間
15分

材料(24本分:12×20cmのトレイ2枚分)

※作りやすい分量

※冷やし固める時間を除く

| | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| ミルクチョコレート(粗く刻む).....200g | CO・OP 食塩不使用 ミックスナッツ(粗く刻む).....80g |
| ホワイトチョコレート(粗く刻む).....200g | ◎ お好みのフルーツグラノーラ200g |
| | ミニサイズのマシュマロ.....80g |
| | チョコペン(ホワイト・ピンク)適量 |

1本分(レシピ1/24量で)
ミルクチョコバー *カロリー: 164kcal *食塩相当量:0.1g
ホワイトチョコバー *カロリー: 169kcal *食塩相当量:0.1g

1. チョコレートをそれぞれ湯せんにかけて溶かし、◎を半量ずつ混ぜ合わせる。
2. 1をそれぞれトレイに入れて平らにし、冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。
3. 固まったらそれぞれ12等分し、チョコペンで飾る。

コツ・ポイント

トレイの代わりにラップを敷いたバットやタッパーでも作れます。

PICK UP

CO-OP 食塩不使用
ミックスナッツ



チョコプリン

調理時間
15分

材料(6人分)

※作りやすい分量

※冷やし固める時間を除く

| | |
|-----------------------|---|
| CO・OP コープ牛乳.....500ml | ◎ お好みのフルーツ (いちご、キウイフルーツ、オレンジなど)適量 |
| ▲ ビターチョコレート.....60g | ● ホイップクリーム(お好みで)適量 |
| バター.....10g | ミント.....適宜 |
| CO・OP 純ココア.....25g | いちご(薄いハート型に切る).....6個 |
| ◎ 薄力粉.....40g | |
| 砂糖.....60g | |

1人分(レシピ1/6量で) *カロリー: 238kcal *食塩相当量:0.1g

1. 鍋に▲を合わせて煮沸かし、◎を振ったボウルに注いでよく混ぜ合わせたら鍋に戻す。
2. 1を中火にかけ、5分ほど混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
3. ガラスの器の側面にいちごを貼り付けて2を入れ、冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。
4. 固まったら●をかわいらしく盛り付ける。

コツ・ポイント

- 1で、煮沸かした▲の鍋に直接◎を入れるとダマになりやすいため、◎を振ったボウルへ煮沸かした▲を注ぐと良いです。
- いちごを器の側面に貼り付ける場合、3mm程度に薄く切ると貼り付けやすくなります。

PICK UP

CO-OP 純ココア

