



大人ムース♡
「ジュウリ」
「タナー」

POINT

工程2「混ぜ合わせる」ときは、氷水が入らないように注意して混ぜてください。

Let's Cook

レックック

今月のレシピ
バレンタインは
手作りしたい!

表紙のレシピ

チョコムース

調理時間
30分*
※冷蔵庫で冷やす時間を除く

1個分(レシピ1/6量で) *カロリー: 258kcal *食塩相当量: 0.1g

材料(6個分)

CO-OP カカオ好きのためのファミリーチョコレート(カカオ70%)… 2袋(256g)	ホイップクリーム、いちご、ラズベリー、ブルーベリー、ハート型チョコなど(お好みで)……………各適宜
水…………… 220ml	

1. ボウルに細かく刻んだチョコレートと水を入れ、湯煎にかけて溶かし、ツヤが出てきたら火から外す。
2. 1のボウルを氷水につけて冷ましながらかき混ぜながらチョコレートがもったりとしたやわらかめのムース状になるまで泡立て器で混ぜ合わせる。
3. 6個のカップに分けて入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし、**A**をお好みでトッピングする。

ハート型チョコの作り方



あったか かぼちゃグラタン

調理時間
20分*
※オーブントースターで焼く時間を除く

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 317kcal *食塩相当量: 1.7g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

かぼちゃ……………Mサイズ1/8個	ピザ用チーズ…………… 20g
ソーセージ(小口切り)……………2本	サラダ油…………… 小さじ1
A たまねぎ(みじん切り)……………1/4個	
ホワイトソース…………… 200g	
B 牛乳……………1/3カップ	

1. かぼちゃは1.5cm厚さにスライスしてひと口大に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2～3分加熱する。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱して**A**を炒め、**B**を加えて混ぜ合わせ、1を混ぜる。
3. 2を耐熱の器に盛ってピザ用チーズを散らし、オーブントースターで12～15分焼く。

PICK UP

レシピで使用した商品を、P.2～3で詳しくご紹介しています



国産特産
ニゴシラン産
かぼちゃ

POINT

塩味はソーセージやチーズから出ますが、物足りない場合は塩、こしょうを適宜足してください。

かぼちゃほっこり、
チーズとろりりり

