

今月のレシピ

パティシエ気分で♪ おうちバレンタイン



オーブン・製が
なべへはきんぎょびん

表紙のレシピ

フライパンで ブラウニー

調理時間

40分

※冷ます時間を除く

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 553kcal *食塩相当量: 0.5g

材料(直径20cmのフライパン1枚分)

ブラックまたはミルクチョコ	食塩不使用くるみ
④(細かく刻む)……………100g	(粗く刻む)……………60g
バター(小角切り)……………60g	バター(焼き用)……………5g
牛乳……………大さじ1	粉糖
⑤たまご(割りほぐしておく)…2個	スライスアーモンド(ロースト)
グラニュー糖……………60g	(お好みで)……………各適宜
CO・OP 薄力小麦粉……………60g	
⑥調整ココア……………30g	

1. ④をボウルに入れて湯せんにかけて溶かす。
2. 1に⑤を順に加えてその都度混ぜ合わせ、振った⑥を混ぜ、くるみを入れてさっくり混ぜ合わせる。
3. 一度熱したフライパンを濡れ布巾に置いて熱を下げ、バターを入れる。バターが溶けたら2を入れて極弱火にかけ、ふたをして12～13分焼き、裏返してふたをして4～5分焼く。
4. 中央に竹串を刺してゆるい生地がつかなければ出来上がり。冷ましてからお好みで粉糖を振りかけ、切り分けてスライスアーモンドを飾る。

POINT

コンロによって
火加減に差がありますので、
焦げないように
注意しましょう。

裏返すときはお皿などに
取り出しておき、上から
フライパンを被せるようにして
返すと失敗しにくいです。

ホット チョコレート スティック

調理時間

10分

※冷やし固める
時間を除く

ブラック1個分(レシピ1/10量で) *カロリー: 92kcal *食塩相当量: 0.1g
ホワイト1個分(レシピ1/10量で) *カロリー: 95kcal *食塩相当量: 0.1g

材料(各10個分)

ブラックまたはミルクチョコ	マシュマロ、
④(細かく刻む)……………150g	デコレーションチョコ、
バター(食塩不使用)…9g	アラザンなど(お好みで)
ホワイトチョコ	……………各適宜
⑤(細かく刻む)……………150g	<ホットミルク1杯分>
バター(食塩不使用)…9g	CO・OP コープ牛乳…150ml

1. ④、⑤はそれぞれチョコレートボウルに入れて湯せんにかけ、溶けたらバターを入れて混ぜ合わせて溶かす。
2. 製氷皿にそれぞれ10等分ずつ流し入れ、氷水に底を当て、少し固まり始めたらマドラーなどを刺し、お好みのデコレーションをして冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
3. ホットミルクにスティックごと入れてかき混ぜながらいただく。

POINT

マドラーの他、
スプーンでも
作れます。



お楽しみ
スティック
チョコレート