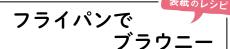
パティシエ気分で♪ ようちバレンタイン COOK



調理時間 40ኇ

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 🌢 (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. ❸ 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 L CO·OP 薄力小麦粉……60g -| 調整ココア……30g ↓

- 1. ②をボウルに入れて湯せんにかけて溶かす。
- 2.1に❸を順に加えてその都度混ぜ合わせ、振るった❸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。

EUU UUUU 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∦ ※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、

🏚 (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

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

- 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。

