



パン粉で

おいしい☆

チョコランチ

POINT

工程2の加熱後、まだチョコレートの形が残っていても、混ぜると余熱で溶けます。

型がない場合、パットなどに広げて冷蔵庫で冷やし固めてカットしても。

調理時間  
40分

チョコレート1個分(レシピ1/18量で) \*カロリー: 50.1kcal \*食塩相当量: 0.03g  
ホワイトチョコレート1個分(レシピ1/18量で) \*カロリー: 46.8kcal \*食塩相当量: 0.04g  
※冷やし固める時間は含みません

材料(18個×2種) ●電子レンジは600Wを使用

【チョコレート】

CO・OP ファミリーチョコレート  
..... 100g  
パン粉(中目)..... 40g  
CO・OP 食塩不使用  
ミックスマツ  
(粗みじん切り)..... 25g

【ホワイトチョコレート】

ホワイトチョコレート  
..... 100g  
パン粉(中目)..... 40g  
CO・OP 有機栽培レーズン  
(粗みじん切り)..... 30g

1. 耐熱皿2つにパン粉を半量ずつ入れ、ラップをせずに各々電子レンジで40秒加熱する。
2. 耐熱ボウル2つにチョコレート、ホワイトチョコレートをそれぞれ入れ、ラップをせずに電子レンジで各々1分加熱して全体を溶かし混ぜる。
3. 1を2に加えて混ぜ合わせ、チョコレートにはミックスマツ、ホワイトチョコレートにはレーズンを加え混ぜる。
4. お好みの型に、3をそれぞれぎゅっと詰めて、冷蔵庫で1時間以上冷やし固めて取り出す。

ティータイムにぴったり♪

りんごシヨコラ

調理時間  
30分

1個分(レシピ1/16量で)  
\*カロリー: 41kcal \*食塩相当量: 0.08g

材料(16個分) ●電子レンジは600Wを使用

りんご(皮をむき、16等分に切る)  
..... 1個(250g)  
砂糖..... 50g  
CO・OP カカオ70%  
チョコレート..... 80g

チョコペン(白・ピンク)、  
アラザン、アーモンドダイス  
(お好みで)..... 各適宜

1. りんごを耐熱ボウルに入れて砂糖を加えて混ぜ、ラップをして電子レンジで3分40秒加熱し、混ぜたらラップをせずに再度レンジで2分、1度混ぜて再度1分10秒加熱する。
2. 皿にクッキングシートを敷いて、汁気を切った1を隙間をあけて並べ、レンジで2分加熱後、網の上に並べて冷ましておく。
3. チョコレートをボウルに入れて湯煎で溶かしたら、2を入れてチョコレートを全体に絡め、網やクッキングシートに乗せて乾かし、お好みでトッピングを飾り付ける。

POINT

トッピングにはカラースプレーなどお好みで飾り付けしてください。

