

土岐市 H・Kさん
フォンダンショコラ
 (1個あたり 345kcal)



材料
 (直径7cmマフィンカップ5個分)
 バター……………70g
 チョコレート ……130g
 砂糖……………30g
 卵……………3個
 小麦粉……………30g
 ココア……………大さじ2

出来たては
 中からチョコレートが
 トロリでおいしいですよ。

作り方
 ① チョコレートは湯せんまたはレンジで溶かす。オーブンを170度に予熱しておく。
 ② 小麦粉とココアは合わせてふるっておく。
 ③ ボウルにバターを入れ、泡だて器で混ぜる。砂糖を加えて混ぜる。
 ④ ③に①を合わせてさらに混ぜる。
 ⑤ ほぐした卵を④に少しずつ加えて混ぜる。よく混ぜたら②を加えてゴムベラでさっくり混ぜる。
 ⑥ マフィン型に流し入れ170度で10分～13分焼く。

大垣市 組合員さん
さつまいもチョコトリュフ
 (5個あたり 203kcal)



材料 (25個分)
 さつまいも ……小1個
 板チョコ……………100g
 生クリーム……………大さじ1
 ココアパウダー、抹茶、粉砂糖……………各適量

子どもが小さい時に
 いっしょに
 つくりました。

作り方
 ① さつまいもを蒸し器(または電子レンジ)で加熱し、やわらかくなったなら皮をむいてざくざくつぶす。
 ② チョコレートを溶かして生クリームを入れ、①も加えてしっかり混ぜる。
 ③ ②の生地を一口分くらい手に取り、両手のひらで転がしながら丸く成形する。手につくようなら冷蔵庫で冷やす。
 ④ 仕上げにココアパウダーや抹茶、粉砂糖を軽くまぶす。

瑞穂市 組合員さん
コーンフレークのクッキー
 (5個あたり 256kcal)



材料 (約40個分)
 小麦粉……………150g
 ベーキングパウダー…小さじ1
 バター……………70g
 ショートニング ……30g
 砂糖……………60g
 卵……………1個
 チョコがけコーンフレーク……………80g



作り方
 ① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。バターは室温にもどしておく。オーブンは180度に予熱しておく。
 ② ボウルにバターとショートニングを入れ、クリーム状になるまで泡だて器でよく練り、砂糖を加えてさらに練り混ぜる。卵は3回くらいに分けて少しずつ加えて、その都度よく混ぜる。
 ③ ②に、①とコーンフレークを加え、混ぜ合わせる。
 ④ スプーンでまるくすくってオープン皿に並べ、180度のオーブンで10～15分焼く。

バレンタインデーに贈りたい♡手作りスイーツ

可児市 さつきちゃん 他
手作りフルーツチョコ&マシュマロデコ
 (1人あたり 270kcal)

材料 (4人分)
 マシュマロ……………8個
 ミルクチョコレート……………約150g
 いちご……………8個
 キウイ……………1個
 バナナ……………1本
 チョコスプレー、アラザン、ココナッツ ……各適量

作り方
 ① いちごは洗ってペーパータオルで水気をとる。キウイとバナナは皮をむいて一口大に切る。
 ② チョコレートは細かく刻んでボウルに入れ、湯せんにかけて溶かす。
 ①とマシュマロをチョコレートにつけ、クッキングペーパーにおく。
 ③ トッピングして冷やし固める。



厚紙をハート型に切り抜いて、ケーキの上におき粉砂糖を振るとかわいいです。

子どもと一緒に
 楽しみながら
 作れます。

ホワイトチョコでも
OK!
 飛騨市
 K・Mさん

美濃加茂市
 M・Mさん

コーヒーシロップに
 コーヒーリキュールを
 加えると大人の味に
 なります。

多治見市 ももまいさん
ティラミス (1人あたり 304kcal)

材料 (4人分)
 クリームチーズ……………150g
 なめらか焼プリン ……120g(約2個)
 生クリーム……………50cc
 砂糖……………大さじ1
 ビスケット……………適量

A インスタントコーヒー ……大さじ2
 お湯……………大さじ4
 砂糖……………大さじ1/2
 ココアパウダー……………適量

作り方
 ① クリームチーズは細く切ってレンジで加熱し、やわらかくする。
 ② クリームチーズをなめらかになるまでつぶし、プリンを混ぜ込み、さらに生クリームと砂糖を入れ、泡だて器でとろりとするまで混ぜる。
 ③ Aを合わせてコーヒーシロップを作っておく。

④ 器にビスケットを適量入れ、③の半量をかけ、しみ込ませる。
 ⑤ ④の上に②を半分入れる。
 ⑥ のこりの半量で④、⑤をもう一度繰り返したらラップをし、冷蔵庫で冷やす。
 ⑦ 食べる直前にココアパウダーをかける。



羽島市 しょうちゃんママさん 他
ガトーショコラ
 (1人(1/8個)あたり 227kcal)

材料(直径18cmの丸型)
 卵……………3個
 生クリーム……………大さじ2と2/3
 砂糖……………100g
 薄力粉……………大さじ3
 マーガリン……………60g
 ココア(無糖) ……大さじ5
 板チョコ……………70g
 粉砂糖……………適量

作り方
 ① 卵は卵黄と卵白に分ける。
 ② ボウルに卵白を入れ泡立てる。砂糖を全量の2/3入れ、角が立つくらいメレンゲを作る。
 ③ 別のボウルに、卵黄と残りの砂糖を入れ、泡だて器で白っぽくなるまですり混ぜる。
 ④ 耐熱の器にマーガリン、刻んだ板チョコ、生クリームを入れレンジで1分加熱し、チョコレートを溶かす。
 ⑤ ④を③に合わせ混ぜ、薄力粉、ココアを合わせてふるい入れ、ゴムベラで混ぜる。
 ⑥ メレンゲの1/4量を入れ混ぜ、さらに残りのメレンゲを練らないように加え混ぜる。
 ⑦ 型に流し入れ、160°Cに温めておいたオーブンで30分～40分焼く。焼きあがったら取り出して型のまま冷ます。冷めたら型からはずし、粉砂糖を茶こしで振りかける。

