

岐阜市 まるれさん 参考調理時間:約15分(冷蔵時間約2時間)
生チョコ【1粒あたり84kcal】



材料 36粒分

生クリーム…200cc
 チョコレート…350g
 ブランデー…大さじ1
 ピュアココア…15g

- 1 生クリームを鍋に入れ火にかけ、沸騰寸前でとめる。
- 2 ボウルを湯煎にかけ、細かくくだいたチョコレートと①を入れて溶かし混ぜ、ブランデーを入れる。
- 3 ラップをしいたバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 ③をカットして、ココアパウダーをかける。

これを使っちゃおう!



生クリーム
 純 200ml
 本体価格 368円
 税込価格 397円

*お子さんにはお酒を抜いて下さいね!

バレンタインデーエピソード

若かりしころ、一生懸命つくりました。靴にこっそり入れたりなんかして…
 (岐阜市 まるれさん)

友チョコにぴったりです。たくさんつくってラッピングして配っていました。
 (郡上市 ゆさこさん)

息子が中3の時、友達とつってました。担任の若い先生がつって失敗したとかで「どうしてこんな簡単なのに失敗するんだらう」と話しながら。
 (土岐市 ムーミン大好きさん)

輪之内町 出口さん 参考調理時間:約40分
マシュマロ・グラノーラバー
 【1本あたり204kcal】



材料 12本分

卵…2個 砂糖…20g
 薄力粉…50g
 フルーツグラノーラ…250g
 マシュマロ…40g
 ミックスナッツ…100g
 チョコチップ…25g

- 1 バットにクッキングシートをしいておく。
- 2 ボウルに卵、砂糖を入れ混ぜる。小麦粉もふるいながら混ぜる。
- 3 ②にフルーツグラノーラ、細かくしたマシュマロ、ミックスナッツ、チョコチップを入れ、さっくり混ぜる。
- 4 ③をバットに入れ、フライ返しなどで上からしっかりと押さえる。
- 5 170℃に予熱したオーブンで20分程度焼き、粗熱がとれたら12等分にカットする。

これを使っちゃおう!



co-op
 フルーツグラノーラ
 380g
 本体価格 378円
 税込価格 408円

出口さんのおすすめメモ

ナッツやドライフルーツいっぱい元気が出るグラノーラバーです。チョコチップを加えて友チョコにも!!

大垣市 けいなゆさん 参考調理時間:約35分(寝かせ30分)
かわいい手形クッキー【1枚あたり153kcal】



材料 10cm丸型12枚分

バター…80g
 卵…1個
 砂糖…50g
 薄力粉…250g
 ピュアココア…5g

- 1 バター、卵は常温に戻しておく。クッキングシートに子どもの手をおいて鉛筆でなぞり手形をとり、くり抜いておく。
- 2 バターをクリーム状にし砂糖を入れすり混ぜる。卵も少しずつ混ぜる。
- 3 ②に薄力粉をふるいながら入れ、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。ひとまどめに、冷蔵庫で30分程度寝かせる。
- 4 ③をめん棒で3mm程度に伸ばし型で丸く抜く。①のシートをかぶせココアパウダーをふり、手形の模様をつける。
- 5 クッキングシートをしいた天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。

これでもできます!

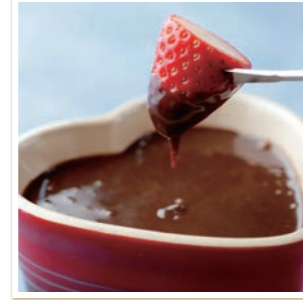


co-op
 ホットケーキミックス
 600g(200g×3袋)
 本体価格 218円 税込価格 235円

けいなゆさんのおすすめメモ

長女が生まれた年のバレンタインにつくりました。かわいい手型に、パパもおじいちゃんもメロメロ♡型でもかわいいです。とてもよこばれますよ。

恵那市 チョコフォンデュさん他 参考調理時間:約10分
チョコフォンデュ【1枚あたり262kcal】



材料 4人分

板チョコレート
 (ミルク、ホワイト)…各50g
 生クリーム…100cc
 好みのフルーツ、マシュマロなど

- 1 板チョコは細かくくだいて、それぞれボウルに入れる。
- 2 小さめの鍋に生クリームを入れ火にかけ、沸騰寸前でとめる。①に半量ずつ入れ、かき混ぜながら溶かす。
- 3 好みのフルーツ、マシュマロなどをつけていただく。

これでもできます!



co-op
 フルーツミックス缶
 130g×3缶
 本体価格 348円 税込価格 375円

チョコフォンデュさんのおすすめメモ

とても簡単なので、いつも子どもと作ります。

それぞれの溶かしたチョコレートに、ラム酒を小さじ1ずつ加えるとぐっと大人向けになります。おためし下さい。(編集部)



教えて!みんなの
うちのごはん

※商品価格は通常価格をご案内しています。

今月のテーマ

チョコレートレシピ

バレンタインデーが近づいてきましたね。家族やお友だち、大切な人へ今年はずりくりしてみませんか。

可児市 のんママさん 参考調理時間:約10分
ラムボール【1個あたり95kcal】



材料 9個分

チョコレート…50g
 アーモンドプードル…30g
 カステラ…100g
 ラム酒…大さじ2
 牛乳…大さじ2
 飾り用:ココナッツ、ココアパウダーなど

- 1 チョコレートとカステラは細かく刻み、アーモンドプードルは、フライパンかオーブンで乾煎りしておく。
- 2 飾り用以外の材料をボウルに入れ混ぜ、ピンポン玉くらいの大きさに丸める。ココナッツ、ココアパウダーなどをまぶす。

これでもできます!



co-op
 長崎カステラ
 (国産小麦使用)
 10切(270g)
 本体価格 498円
 税込価格 537円

のんママさんのおすすめメモ

子ども用にはラム酒を抜いて。大人用ならラム酒を効かせるとおいしいです。小学生のころ初めてつくった覚えがあります。

可児市 happyママさん 参考調理時間:約30分
レンチン!濃厚チョコcake
 【1/6切れあたり264kcal】



材料 直径15cmの丸型

バター…100g
 卵…2個
 砂糖…100g
 A ピュアココア…40g
 薄力粉…40g
 ベーキングパウダー…2g

- 1 バター、卵は常温に戻しておく。型に分量外のバターを塗り、底にクッキングシートをしく。
- 2 バターをクリーム状にし、砂糖を2回に分けて加えすり混ぜる。卵も少しずつ加える。
- 3 Aをふるいながら加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせ、型に流し入れる。
- 4 ラップをして電子レンジ500wで5分加熱する。粗熱がとれたら型から出す。

これを使っちゃおう!



co-op
 純ココア
 110g
 本体価格 268円
 税込価格 289円

happyママさんのおすすめメモ

お好みで、粉砂糖をかけても。手軽、簡単ですが、味わいは本格的です!