

教えて / みんなのうちのごはん

今月のテーマ

バレンタインのチョコレシピ

2月といえばバレンタインデー！
わが家のハッピーチョコレシピをご紹介します♪

材料(直径7cmのココット4個分)

板チョコ(ビター)…1個(50g)
マシュマロ…100g
牛乳…200cc
お好みのフルーツ…適量

作り方

- 鍋に牛乳を入れ火にかけて、温まってきたらマシュマロを入れる。
- マシュマロが完全に溶けたら砕いた板チョコを加えて溶かす。
- 容器に注ぎ、冷蔵庫で固まるまで冷やし、フルーツを飾る。

チョコレートムース

Time 参考調理時間:約10分(冷やす時間を除く)

Kcal 1個あたり:約188kcal(フルーツを除く)



各務原市
ふゆさん

マシュマロが甘いのでチョコは
ビターがオススメです。

これでもできます

co-op
ちょっぴりビターな
ファミリーチョコレート

126g
(標準23~24個・個包装)
本体価格 248円
税込価格 267円



材料(直径7cmのココット6個分)

板チョコ…100g
無塩バター…90g
卵…3個
グラニュー糖…50g
薄力粉…50g

作り方

- 薄力粉はふるっておく。バターは常温にもどす。板チョコは刻んで電子レンジで溶かす。
- ボウルに卵とグラニュー糖を入れ、白っぽくなるまで良く泡立てる。
- ②に溶かしたバターとチョコを加えて混ぜ、さらに小麦粉を加えて混ぜる。
- ③をココットに7分目まで入れ、180℃に予熱したオーブンで10分焼く。

これがおすすめ

ガーナ
ミルクチョコレート
50g×10
本体価格 1,180円
税込価格 1,274円



フォンダンショコラ

Time 参考調理時間:約30分 Kcal 1個あたり:約322kcal



土岐市
となりのネコさん

冷めたらラップしてレンジでチンすると
中からトロリとしたチョコが楽しめます。

お豆腐で生チョコ風

Time 参考調理時間:約20分(冷やす時間を除く) Kcal 1個あたり:約33kcal



各務原市
みっちゃんさん

チョコと豆腐を混ぜて冷やし固めるだけの
簡単美味しい生チョコです。

材料(20個分)

板チョコ…100g
絹ごし豆腐…75g
ココアパウダー…大さじ2

作り方

- 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み電子レンジで加熱し水切りをし、ゴムベラで滑らかになるまで混ぜる。
- 板チョコは細かく刻み、電子レンジで加熱して溶かしておく。
- ①と②を合わせてよく混ぜてラップを敷いた容器に入れ冷凍庫で固まるまで冷やす。(約2~3時間)
- 20等分に切り、ココアパウダーをふりかける。

これがおすすめ

co-op
ミニ絹とうふ
160g×2
本体価格 120円
税込価格 129円



チョコのスイートポテト

Time 参考調理時間:約20分 Kcal 1個あたり:約139kcal



恵那市 くわじさん

材料(6個分)

サツマイモ…250g
板チョコ…50g
生クリーム…大さじ1
バター…10g
砂糖…大さじ2

作り方

- サツマイモは皮をむき、一口大に切り電子レンジで串がとおる程度に加熱する。
- ①をつぶして滑らかにし、砂糖を加える。
- 生クリームに刻んだチョコレートを加えて、チョコレートが溶けるまでレンジで加熱し、②、バターを加えて混ぜ合わせる。
- ③をカップに絞り袋でしぼり入れ、オーブンで約10分強焼き色がつくまで焼く。

これがおすすめ

コープバター(加塩)
225g
本体価格 428円
税込価格 462円

