

教えて  みんなの  **うちのごはん**

今月のテーマ / **バレンタインレシピ**

かわいくて簡単にできる♡
バレンタインにぴったりのレシピをご紹介します♪

マシュマロチョコサンド

Time 参考調理時間:約15分
Kcal 1個あたり:約116kcal



材料(4個分)

ビスケット…8枚
マシュマロ…4個
コーティング用チョコレート…40g

作り方

- ①ビスケットにマシュマロをのせ、電子レンジでマシュマロが軽く膨らむまで様子を見ながら加熱する。
- ②①をビスケットでサンドする。
- ③コーティング用のチョコレートを溶かし、②をくぐらせる。

郡上市
ねこ娘さん
チョコレートが固まったら、子どもと一緒にデコレーションするのも楽しいですよ。

Time 参考調理時間:約1時間半
Kcal 1人あたり:約319kcal

チョコバーク

材料(3人分)

ホワイトチョコ…45g
板チョコ…3枚(ミルク、ホワイト、イチゴ)
カラーシュガー…適量
シュガーパール…適量

作り方

- ①くまのシリコン型3体に、湯せんをしてやわらかくしたホワイトチョコを入れ固め、チョコペン(分量外)で顔を描いて冷蔵庫で固める。
- ②オープンシートの上に板チョコをならべ、120度に予熱したオーブンに2分入れ溶かし、竹串などでチョコを軽くまぜてマーブル模様にする。
- ③②の上に①、カラーシュガー、シュガーパールを散らし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④③が完全に固まったら、適当な大きさに割る。



中津川市
いもちゃんさん
去年のバレンタインに1年生の娘と作りました。小さい子にも簡単に作れて、とってもかわいいです。

レンジでガトーショコラ

Time 参考調理時間:約10分
Kcal 1本あたり:約322kcal



材料(12×18cm)

板チョコ…4枚
バター…40g
卵…2個
粉糖…適量

作り方

- ①板チョコとバターを耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジ600wで1分半加熱する。
- ②卵をよく混ぜ溶き卵をつくり、①に2回にわけてしっかり混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に②を入れ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600wで1分半加熱する。
- ④冷めたら粉糖をふりかけ、5等分にカットする。

可児市
あいあいきつずさん
とっても簡単。
チョコをミルクやダークにして味変もおすすめ。

チョコおかき

Time 参考調理時間:約15分
Kcal 1個あたり:約19kcal



材料(32個分)

板チョコ…1枚
切り餅…2個
揚げ油…適量
塩…適量

作り方

- ①切り餅は1個を16等分にカットし、完全に乾燥させる(電子レンジ600wで30秒加熱)。
- ②揚げ油を熱し、①をカリッとするまで揚げて塩をふり、おかきを作る。
- ③板チョコを湯せんで溶かし②に絡め、クッキングシートにとり、乾かす。

多治見市
太陽さん
バレンタインは甘いものばかりになるので、あえて余ったお餅でおかきを作ってチョコをかけた甘じょっぱいお菓子にします。