



手軽に作ろう

みんなでわくわく♪楽しいレシピ

今月のレシピ



表紙のレシピ

ケーキポップ

調理時間
25分

材料(10本分)

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 鈴カステラ……………10個 | CO・OPファミリーチョコレート
またはお好みのチョコレート |
| スティック菓子またはストロー…10本 | ……………200g |
| ガムシロップ
(ポーションタイプ) ……5個 | トッピング用チョコペン、
チョコスプレーなど ……適量 |
| ① ブランデーやリキュール
(お好みで) ……小さじ1程度 | |

1本分(レシピ1/10量で) *カロリー: 82kcal *塩分: 0.1g

1. 鈴カステラにスティック菓子またはストローを刺し、合わせた①に10分程漬ける。
2. 湯せんまたはレンジ(500Wで約3分、かき混ぜてさらに2分加熱)で溶かしたチョコレートに1を絡め、コーティングする。
3. チョコレートが半固まりになったらチョコペン、チョコスプレーなどをトッピングして冷やし固める。(チョコペンでデコレーションした後だとチョコスプレーなどが付きやすくなります)



コツ・ポイント

チョコレートは200g程度溶かすと絡めやすくなります。(残ったチョコはチョコフォンデュなどに活用してください)

彩り豊かなチーズフォンデュ

調理時間
20分

材料(4人分)

- | | |
|--|---------------------------------|
| ウインナー(2等分してソテー)…1袋 | かぼちゃ
(皮付きのままひと口大に切る)…1/16個 |
| CO・OP熟仕込食パン(6枚切り)
(厚付きのままひと口大に切ってトースト)…1/2枚 | ② にんじん(ひと口大に切る)…1/3本 |
| ① ボイルむきえび……………70g | ブロッコリー(小房に分ける)…1/2株 |
| ブラウンマッシュルーム
(半割してソテー)…1/2パック | ミックスチーズ……………1袋 |
| ミニトマト(へたを取る)…4個 | ③ コーンスターチ
(なければ片栗粉)……………小さじ2 |
| | 牛乳……………80ml |

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 357kcal *塩分: 1.5g

1. ホットプレートに、真ん中を空けて囲むように①と下ゆでした②を並べてホットプレートを温める。
2. 耐熱容器に③を合わせてレンジ(500Wで2分半~3分加熱)で溶かしてホットプレートの中央に置き、かき混ぜながら温めて完全に溶かす。



コツ・ポイント

チーズフォンデュはチーズとコーンスターチをまんべんなく混ぜ合わせてから牛乳を加えて加熱して溶かします。



あま〜くアレンジ♪

チョコフォンデュ

調理時間
10分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 401kcal *塩分: 0.2g

材料(4人分)

- | | |
|--|---|
| マシュマロ……………16個 | 1. 耐熱容器にチョコレートを入れて湯せんまたはレンジ(500Wで約3分、かき混ぜてさらに2分加熱)で溶かす。 |
| バナナ(ひと口大に切る)…2本 | 2. ホットプレートに①を並べ、真ん中に1を置いて温める。 |
| ① いちご(へたを取る)…1パック | |
| CO・OP熟仕込食パン(6枚切り)
(厚付きのままひと口大に切ってトースト)…1/2枚 | |
| CO・OPファミリーチョコレート…1袋 | |



Arrange!
具材を変えてチョコフォンデュにアレンジ!