



かわいらしく飾って♪

食べておいしい、贈って楽しいバレンタイン



表紙のレシピ

ざくざくチョコバー

調理時間 15分

材料(24本分:12×20cmのトレイ2枚分)

※作りやすい分量

※冷やし固める時間を除く

ミルクチョコレート(粗く刻む).....200g	CO・OP 食塩不使用 ミックスナッツ(粗く刻む).....80g
ホワイトチョコレート(粗く刻む).....200g	◎ お好みのフルーツグラノーラ.....200g
	ミニサイズのマシュマロ.....80g
	チョコペン(ホワイト・ピンク).....適量

1本分(レシピ1/24量で)
ミルクチョコバー *カロリー: 164kcal *食塩相当量:0.1g
ホワイトチョコバー *カロリー: 169kcal *食塩相当量:0.1g

1. チョコレートをそれぞれ湯せんにかけて溶かし、◎を半量ずつ混ぜ合わせる。
2. 1をそれぞれトレイに入れて平らにし、冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。
3. 固まったらそれぞれ12等分し、チョコペンで飾る。

PICK UP

◎ 食塩不使用
ミックスナッツ



コツ・ポイント

トレイの代わりにラップを敷いたバットやタッパーでも作れます。

チョコプリン

調理時間 15分

材料(6人分)

※作りやすい分量

※冷やし固める時間を除く

CO・OP コープ牛乳.....500ml	◎ お好みのフルーツ (いちご、キウイフルーツ、オレンジなど).....適量
◎ ビターチョコレート.....60g	◎ ホイップクリーム(お好みで).....適量
バター.....10g	ミント.....適宜
CO・OP 純ココア.....25g	
◎ 薄力粉.....40g	
砂糖.....60g	
いちご(薄いハート型に切る).....6個	

1人分(レシピ1/6量で) *カロリー: 238kcal *食塩相当量:0.1g

1. 鍋に◎を合わせて煮沸かし、◎を振ったボウルに注いでよく混ぜ合わせたら鍋に戻す。
2. 1を中火にかけ、5分ほど混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
3. ガラスの器の側面にいちごを貼り付けて2を入れ、冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。
4. 固まったら◎をかわいらしく盛り付ける。

PICK UP

◎ 純ココア



コツ・ポイント

- 1で、煮沸かした◎の鍋に直接◎を入れるとダマになりやすいため、◎を振ったボウルへ煮沸かした◎を注ぐと良いです。
- いちごを器の側面に貼り付ける場合、3mm程度に薄く切ると貼り付けやすくなります。