

2月4日～2月10日 ピカイチおすすめレシピ



ファミチョコフレクバー

材料（6人分）

COOP ファミリーチョコレート	1/2 袋
COOP 生協バター【無塩】	20g
マシュマロ	30g
COOP コーンフレクチョコ	30g
レーズン	30g

【栄養価】

1/6 本	
エネルギー	186 kcal
食塩相当量	0.1 g

作り方

- ① ファミリーチョコレートは包丁で粗くくだいておく。バター、マシュマロは 1cm 角に切っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、その上にボウルの底をあて、チョコレートとバターを加えて、ゴムへらなどで混ぜ合わせる。
- ③ 完全に溶けたら、マシュマロ、コーンフレク、レーズンを加えて、チョコレートがなじむまで混ぜ合わせる。
- ④ 流し箱にラップをしき、生地を流し入れ、スプーンなどで隅々までぎゅっと押し付ける。そのあと、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、あたためた包丁で切り分け、ラッピングをして、できあがり。

★ ワンポイントアドバイス★

ナッツ類やクランベリーなどを加えてもいいですよ。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ



CO・OP

ファミリーチョコレート

一口タイプのミルクチョコレートを一つつひねり包装につつましました。