

大人ムース♡
レツクック



表紙のレシピ

チョコムース

調理時間

30分*

※冷蔵庫で冷やす時間を除く

1個分(レシピ1/6量で) *カロリー: 258kcal *食塩相当量: 0.1g

材料(6個分)

CO・OP カカオ好きのための ファミリーチョコレート (カカオ70%) … 2袋(256g) 水…………… 220ml	ホイップクリーム、いちご、 ラズベリー、ブルーベリー、 ハート型チョコなど (お好みで)……………各適宜
---	---

1. ボウルに細かく刻んだチョコレートと水を入れ、湯煎にかけて溶かし、ツヤが出てきたら火から外す。
2. 1のボウルを氷水につけて冷ましながらかチョコレートがもったりとしたやわらかめのムース状になるまで泡立て器で混ぜ合わせる。
3. 6個のカップに分けて入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし、**A**をお好みでトッピングする。

ハート型チョコの作り方

クッキングシートの上
にチョコペンでハート
を描く。



ハートの内側を
ピンクチョコペンで
塗りつぶして冷やす。



POINT

工程2「混ぜ合わせる」ときは、氷水が入らないように注意して混ぜてください。

あったか
かぼちゃグラタン

調理時間

20分*

※オーブントースターで焼く時間を除く

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 317kcal *食塩相当量: 1.7g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

かぼちゃ……………Mサイズ1/8個	ピザ用チーズ…………… 20g
ソーセージ(小口切り)……………2本	サラダ油…………… 小さじ1
A たまねぎ(みじん切り)……………1/4個	
ホワイトソース…………… 200g	
B 牛乳……………1/3カップ	

1. かぼちゃは1.5cm厚さにスライスしてひと口大に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2～3分加熱する。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱して**A**を炒め、**B**を加えて混ぜ合わせ、1を混ぜる。
3. 2を耐熱の器に盛ってピザ用チーズを散らし、オーブントースターで12～15分焼く。

PICK UP

レシピで使用した商品を、P. 2～3で詳しくご紹介しています



国産
ニョー
ランド
産
かぼちゃ

POINT

塩味はソーセージやチーズから出ますが、物足りない場合は塩、こしょうを適宜足してください。

かぼちゃほっこり、
チーズとろり、
チーズとろり、
チーズとろり、

