

今月のレシピ  
さつまいもを使って  
ほっこりバレンタイン♪

POINT

お好みでラム酒を加えたり、中にクリームチーズを入れてもおいしく召し上がれます。

心もおなかも満足トリュフ



表紙のレシピ

さつまいもトリュフ

調理時間  
20分

1個分(レシピ1/18量で) \*カロリー: 45kcal \*食塩相当量: 0.1g

材料(18個分) ●電子レンジは600Wを使用  
産直 さつまいも(べにはるか)……………中1本(200g)  
……………板チョコ(刻む)……………65g  
A バター……………10g  
砂糖……………大さじ1  
CO・OP 純ココア、  
粉糖、チョコスプレー  
……………各適量

1. さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、水にさらした後、耐熱皿に並べてふんわりラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
2. さつまいもが熱いうちにマッシャーやフォークなどでつぶしてAを加えて混ぜる。
3. ひとくちサイズ(約15g)に丸めてCO・OP 純ココア、粉糖、チョコスプレーをそれぞれまぶし付ける。

さつまいもクリーム  
ツイストパイ

調理時間  
20分  
※焼く時間を除く

1本分(レシピ1/8量で) \*カロリー: 147kcal \*食塩相当量: 0.1g

材料(8本分) ●電子レンジは600Wを使用  
産直 さつまいも(べにはるか)……………卵黄(ツヤ出し用)…1個分  
……………150g……………黒ごま……………適量  
A 砂糖……………大さじ2  
B バター(食塩不使用)……………20g  
牛乳……………50ml  
CO・OP パイシート  
(発酵バター入り)……………2枚

1. さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、水にさらした後、耐熱皿に並べてふんわりラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
2. さつまいもが熱いうちにマッシャーやフォークなどでつぶしAを加えて混ぜ、牛乳を3回に分けて入れて混ぜる。
3. CO・OP パイシートをそれぞれ麺棒で横長(24cm)に伸ばし、1枚に2を塗り広げ、もう1枚のパイシートを被せて3cm幅の短冊状に切る。
4. 3をねじって天板に並べ、卵黄を塗って黒ごまを振り、オーブントースター(1100W)で12~15分こんがり焼き色が付くまで焼く。

かわいい紙コップに入れて  
プレゼント用にラッピングしても♪



POINT

パイ生地に塗り広げやすい  
固さになるよう、牛乳の量を  
調節してください。

オープンの場合は  
200度で約15分  
焼いてください。

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



産直  
さつまいも