

## 混ぜて焼くだけ

### テリーヌショコラ



調理時間  
**60分**

1切れ分2cm弱厚さ(レシピ1/9量で)  
\*カロリー: 258kcal \*食塩相当量: 0.1g  
※冷やす時間を除く

材料(18×9×高さ6cmのパウンドケーキ型1台分) ●電子レンジは600Wを使用

チョコレート(細かく刻む)	薄力粉(茶こしなどで振るう)
..... 200g	..... 大さじ1
バター(食塩不使用)	ココアパウダー、いちご、
..... 100g	ホイップクリーム、
CO・OP コープ牛乳	ハート形のチョコ
..... 大さじ2	..... 各適量
砂糖	..... 50g
たまご(常温に戻す)	..... 3個

#### POINT

チョコレートが溶けきらない場合は、10秒ずつ追加で加熱してください。

たまごは冷たいと混ぜりにくいので、必ず常温に戻し、3回に分けて、なるべく空気が入らないように混ぜてください。

1. ①を耐熱容器に入れ、電子レンジで40秒加熱する。混ぜながら余熱を使って全体を溶かす。
2. 砂糖、溶いたたまご(3回に分ける)、薄力粉を加え、その都度よく混ぜる。
3. オープン用シートを敷き込んだパウンド型に流し入れ、お湯を張った天板にのせ、160度に予熱したオーブンで40分焼く。
4. 粗熱が取れたら冷蔵庫で3時間以上冷やす。型からはずして、お好みでココアパウダーを振り、いちごやホイップクリーム、チョコなどを飾る。

## PICK UP

レシピで使った商品を、  
P. 2~3で詳しく  
ご紹介しています



(れんこんカット)  
(有機栽培)



## れんこんとさつまいもの

### オイスター炒め

調理時間  
**15分**

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 499kcal \*食塩相当量: 2.8g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

さつまいも(ひと口大に切る)	オイスターソース、
..... 小1本(約180g)	①しょうゆ、砂糖、酒
れんこん(カット)(有機栽培)	..... 各大さじ1
..... 中1節(約150g)	ごま油
牛こま肉	..... 大さじ2
片栗粉	..... 大さじ2

#### POINT

牛こま肉の代わりに、豚こま肉でもおいしくお召し上がりいただけます。

1. 水にさらしたさつまいもを、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジで4分加熱する。
2. れんこんは5mm厚さの半月切りにし、水にさらす。
3. ポリ袋に1、水気を切った2、牛こま肉、片栗粉を入れて袋を振り、まんべんなくまぶす。
4. フライパンにごま油を入れ中火で熱し、3を炒める。全体に火が通ったら①を入れ炒め合わせる。