

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)	
チョコレート(細かく刻む)	薄力粉(茶こしなどで振るう)
バター(食塩不使用)	大さじ1
A バター(食塩不使用)	ココアパウダー、いちご、
CO·OP コープ牛乳	ホイップクリーム、
砂糖	ハート形のチョコ
たまご(常温に戻す)	各適量
50g	
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ざりにくいので、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せてください。

- ❶ A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。
- ❷ 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。
- ❸ オーブ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。
- ❹ 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

レシピで使用した商品を、

P.2~3で詳しく

ご紹介しています



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)	オイスタークリーミー
小1本(約180g)	● しょうゆ、砂糖、酒
れんこん(カット)(有機栽培)	各大きさ1
中1節(約150g)	ごま油 大さじ1
牛こま肉 150g	
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。

- 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。
- れんこんは5mm厚さの半月切りにし、水にさらす。
- 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。
- 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Aを入れ炒め合わせる。