

かんたんレシピで気軽につくろう!

わくわく冬スイーツ

ミルクココア



《材料：2人分》 【1人あたり エネルギー 135kcal 塩分 0.15g 1食分 38円】

ココア・・・ティースプーン山盛り2杯 (8g)
 砂糖・・・ティースプーン山盛り2杯
 牛乳・・・300ml

- 1 手鍋にココアと砂糖を入れる。一人分の分量は、それぞれスプーン1杯(約4g)が目安。冷たいミルクもしくは水を少量加え、なめらかなペースト状になるまでよく練る。
- 2 ミルクを入れてあたためる手鍋を中火にかけ、一人分当たり150ccのミルクを少しずつ加えながらよくかき混ぜる。沸騰直前に火からおろしてできあがり。

香り高いミルクココア。寒い日にほっと一息、お楽しみください。

ココアロールケーキ



《材料：29×25×4cmの角型1個分》 【1人あたり エネルギー 192kcal 塩分 0.13g 1食分 70円】

〈スポンジケーキ〉
 卵・・・3個
 砂糖・・・80g

A
 薄力粉・・・40g
 ココア・・・30g
 牛乳・・・大さじ2

〈クリーム〉
 クリームチーズ・・・100g
 砂糖・・・30g
 生クリーム・・・200ml
 キルシュワッサー・・・大さじ1/2
 いちご・・・15粒

〈飾り用〉
 粉砂糖・・・適宜

- 1 天板の型に合わせてクッキングシートで型紙を作り敷く。同じ大きさのシートをもう一枚用意する。(巻く時に使用) オープンは180℃に余熱をかける。
- 2 ボールに全卵を入れ、砂糖を加え、ハンドミキサーの強で泡立てる。(約6分)「の」の字が滑らかに書ける状態まで泡立てる。
- 3 ミキサーを弱にしてボールの中をゆっくりと2～3周し(約2分)、きめを整える。
- 4 ゴムベラにかえ、Aを加える。底から生地をすくっては返すようにしながら混ぜる。
 【油脂分を含んだココアが入るので、気泡を消さないために混ぜすぎない。】
- 5 粉気がなくなったら、温めた牛乳を加え、底から大きく混ぜる。
- 6 生地を型に流し入れ、ゴムベラで表面を平らに流す。
- 7 オープン180℃で11～12分焼く。焼きあがったら、10cmほどの高さから型ごと台に落とす。【焼き縮み防止】天板から外して網の上に置き、もう一枚のクッキングシートをのせて冷ます。
- 8 ボールに、クリームチーズを入れ、ゴムベラで滑らかにする。砂糖を加え、ハンドミキサーで混ぜてクリーム状にする。
- 9 生クリーム、キルシュワッサーを加え、(ボールの底を氷水にあてながら)八分立てにする。(トロトロに流れ落ち、わずかに積もるくらいに)
 【脂肪分が多い生クリームは泡立てすぎると一気に固くなり、巻きにくくなる。】
- 10 きれいな方のシートを敷き、スポンジケーキを逆さにして、シートを外す。ケーキをもう一度裏返してはがした面を下にする。
- 11 短い辺を手前に置く。クリームを全体に広げる。手前を少し厚め奥を薄めにする。手前にいちごを一列に並べ、シートで支えながら手前からケーキを巻く。(まずいちごを小さく巻き込みさらに先へ巻き進める。)巻き終わりを下にして形を整え、冷蔵庫で30分以上冷やして形を落ち着かせる。
- 12 切り分け、お皿においてから、仕上げに茶こしで粉糖をふりかける。

濃厚なクリームがイチゴの甘みをひきたてます。大人のロールケーキ、是非お楽しみください

チョコファッジ



《材料：10人分》 【1人あたり エネルギー 376kcal 塩分 0.15g 1食分 137円】

板チョコ・・・250g
 生クリーム・・・90ml
 マシュマロ・・・20g
 くるみ・・・20g
 ピスタチオ・・・10g
 ビスケット・・・30g
 ブランデー・・・大さじ1
 ココア・・・大さじ2

- 1 準備
 ・角型容器の内側にラップを敷く。
 ・マシュマロは1cm角くらいに切る。
 ・クルミは170度のオープンで7～8分焼きする。さめたら、粗く刻む。
 ・チョコレートがかたまりの場合は4～5mmに刻む。
 ・ビスケットは厚手のポリ袋に入れ、綿棒などでたたいて粗く砕く。
- 2 小鍋に生クリームを入れ中火にかける。沸騰したら鍋を火からおろし、5秒ほどおいてチョコレートを加える。10秒ほどおき、余熱でチョコレートが溶けるのを待ってから、静かにゴムベラで混ぜる。(チョコレートが溶けきらないようなら、鍋を湯せんにあてて溶かす。)
- 3 なめらかになったらブランデーを加えて混ぜる。ビスケット、くるみ、マシュマロを加えて軽く混ぜる。(混ぜすぎると分離する。)
- 4 容器に3を流し入れる。空洞ができないように、上から2～3回容器を落とす。冷凍庫に約1時間おき、冷やし固める。
- 5 容器から取り出してラップをはがし、一口サイズに切り分ける。仕上げに茶こしでココアをふって出来上がり。

～ポイント～

チョコレートを生クリームを加えて、とろける感触を!!

一口サイズのかわいいチョコはいろんな触感で楽しませてくれます♪

丸ごとりんご寒天



《材料：8人分》 【1人あたり エネルギー 69kcal 塩分 0g 1食分 20円】

水・・・400cc
 寒天・・・1袋(4g)
 砂糖・・・80g
 りんご・・・1個

- 1 鍋に水と粉寒天を入れよく混ぜてから中火にかける。
- 2 時々混ぜながら、沸騰して1～2分したら砂糖を加えて混ぜる。再沸騰して、1～2分したら火を止める。
- 3 りんごは皮をむき、皮の1/2を千切りにする。実は、芯を取り除いてすりおろす。
- 4 2にりんごの皮を入れ、ひと煮たちさせてから、すりおろしたりんごを加えてわかす。粗熱を取る。
- 5 (四角の入れ物を水で濡らし)型に流して、室温で固める。

すりおろしたりんごがしゃりとした食感で楽しませてくれます