

組合員から寄せられました

みんなの
レシピ

オトナのシンプルスイーツ



炊飯器チョコケーキ

10分 225kcal(1人分)
※炊飯時間は除く

レシピ投稿者 内灘町 春&ママさん

【材料(4~5人分)】
 co-op ホットケーキミックス……………200g 卵……………1個 削った板チョコ……………適量
 豆腐……………1/2丁 牛乳……………50ml ココアパウダー… 大さじ4 フリーズドライいちご……………適量

【作り方】
 ①.ホットケーキミックスにココアパウダーと豆腐、卵を入れて混ぜる(固いようなら牛乳を少量ずつ加える)。
 ②.炊飯器の内釜に生地を入れて、炊飯する。
 (炊飯器の機種によって加熱時間が異なります。表面や中が生焼けの場合、裏返して再度炊飯してください)
 ③.器に移して冷ました後、削った板チョコとフリーズドライいちごをトッピングする。
 ※炊飯器によって使用が禁止されている食材があるため、ご家庭の製品の取扱説明書をご確認の上、調理をお願いします。



10分 437kcal(1人分)

【材料(1人分)】
 食パン……………1枚
 マシュマロ……………10個
 板チョコ……………10かけら

【作り方】
 ①.食パンに板チョコとマシュマロを交互に並べる。
 ②.トースターでマシュマロに少し焼き目が付くまで焼く。



マシュマロトースト

レシピ投稿者 小松市 K・Yさん



15分 57kcal(1人分)
※固める時間は除く

【材料(カップ4個分)】
 まめびよ(ココア味)……………250ml
 ゼラチン……………5g
 水……………大さじ2
 ココアパウダー……………適量
 スライスアーモンド……………適量

【作り方】
 ①.ゼラチンを水でふやかしておく。
 ②.鍋に豆乳ココア入れ、火にかける。
 沸騰直前で火を止め、①を加えてよく溶かす。
 ③.カップに注ぎ、冷やし固める。
 ④.仕上げにココアパウダーを振りかけ、スライスアーモンドをトッピングする。



豆乳ココアプリン

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん

みんなのレシピ大募集

お好きなコープ商品を使ったレシピを教えてください。採用された方には500ポイントを進呈!レシピは一部変更することがございます。予めご了承ください。採用されたレシピの著作権はコープいしかわに帰属します。

募集テーマ 「火を使わないレシピ」
上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します!

応募要項 ●料理名 ●作り方 ●使用するコープ商品
●商品またはレシピについてのコメント

応募方法 本誌裏表紙の「お便り記入欄」に記入し、
宅配担当者または店舗までお渡ください。 ホームページからは▶



掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれほ」も見られるよ!

今月の表紙

20分 298kcal(1人分)
※冷蔵時間は除く

【材料(4人分)】
 食パン(8枚切)……………8枚
 生クリーム……………200ml
 砂糖……………大さじ2
 いちご…6粒 バナナ…1本
 キウイ……………1/2個
 黄桃(缶詰)……………2切

【作り方】
 ①.ボウルを氷水で冷やしながらかき混ぜ、生クリーム、砂糖を入れて、角が立つまで泡立てる。
 ②.いちご、キウイ、黄桃、バナナはお好みの大きさにカットする。
 ③.食パンを半分にし、片面に①を均等にのばす。
 ④.②のフルーツを並べて残りのクリームをフルーツの上にのばし、パンを重ねてサンドする。
 ⑤.ラップできつく巻いて30分間冷蔵庫で冷やし、半分に切る。

