

2026 年 1 月号

【料理名】生チョコもち



【主材料】（作りやすい分量）

切りもち…… 2 個

板チョコレート（ミルク）…… 2 枚（100g）

くるみ（ロースト）……30g

A きび砂糖……大さじ 2

A 牛乳……60 ml

ココアパウダー……適量

【作り方】

1. もちは 1 cm 角に切る。チョコとくるみは細かく砕く。バットにラップを敷き、ココアパウダーを広げておく。
2. 耐熱ボウルにもち、チョコ、Aを入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをして 600Wの電子レンジで 3 分加熱する。ゴムべらでよく混ぜ、ラップをして 1 分加熱して混ぜ、なめらかになったらくるみを加えて混ぜる。
3. ①のバットに入れ、ココアパウダーをふってラップで包み、冷蔵庫で冷やす。ラップをはずして包丁で切り分け、切り口にもココアパウダーをまぶす。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 mlです。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 Wの場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。