

2月 バレンタインデー ザクザクチョコ



Memo

乾パンは固くて食べにくいという声がありますが、砕くことでサクサク感のある、美味しいチョコになります。



【材料】 32 個分

チョコレート 150g
乾パン 80g
マシュマロ 30g
ドライフルーツ 25g

【作り方】

- ①乾パンは厚手のビニール袋に入れて麺棒で砕く。
- ②マシュマロは3等分にちぎる。
- ③チョコレートを湯煎で溶かし、①②ドライフルーツを入れて混ぜ合わせる。
- ④バットに広げて冷蔵庫で 40 分冷やし固める。
- ⑤棒状に切る。

【栄養価】1 個分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
41kcal	0.6g	1.7g	5.8g	0.0g