

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 |