

ステイホーム中、備蓄チェックでローリングストック！

# チョコッとカンパン



材料 10コ分（大さじ1くらいの大きさ）

乾パン	30g（10～12コ）
板チョコ	1枚（50g）
マシュマロ	3コ
ミックスナッツ	15g
お好みのドライフルーツ	15g



## 栄養価（10コ分）

ドライフルーツミックスで計算

エネルギー	577kcal
たんぱく質	10g
塩分相当量	0.5g

## 作り方

- ① ビニール袋を二重にし、乾パン、ミックスナッツを入れ、麺棒などで荒く砕く。



袋は叩くと破れやすいので二重にする。

乾パンを砕く時は、あまり細かくしない。

- ② ドライフルーツ、手でちぎったマシュマロを①に入れ、袋を振ってよく混ぜる。



ちぎったマシュマロがくっついて混ざりにくいので、袋の上から均等に混ぜるようにする

- ③ 板チョコを湯煎する。

ボウルを2つ用意。  
1つにお湯を1/3-1/4量入れ、もう1つに板チョコを手で折って小さくして入れる。  
チョコのボウルをお湯のボウルに浮かせ、お湯が入らないように気を付けながら、ゴムベラでゆっくり混ぜて板チョコを溶かす。



お湯は沸騰後10分位おいて冷ます。  
※ここでは、子どもでも失敗しづらいことをいちばんに考えていますが、本来、チョコレートの湯煎温度は50℃位、長い時間湯煎しないのが基本です。

水分や油分がついていないきれいなボウルを使う。  
※汚れは分離や固まらない原因となります。



ボウルにお湯が入らないように。

- ④ 溶けたチョコのボウルに②の袋の中身を全部入れ、ゴムベラでしっかり混ぜる。湯煎からおろさなくても、チョコが少ないように感じて大丈夫。

- ⑤ オープンシートの上にスプーンで適当な大きさにすくってのせ、固まったらできあがり。



ポイントだけしっかりおさえれば、子どももパパも簡単に作れちゃう！  
ドライフルーツを色々変えてお気に入りのものを見つけてくださいね。

