

マシュマロフォンダンで！バレンタインクッキー



〈チョコ作りの基本テクニック：テンパリング〉

チョコレートをつややかでなめらかな口当たりにするテンパリング。一番重要なのは温度管理です。

【準備するもの】チョコレート、ボウル、湯せん用の鍋×2、温度計、ゴムべら

① チョコを刻んでボウルに入れ、湯せんしてゆっくり温めながら完全に溶かす。
湯せん 約50°C
チョコ 約40°C

② 鍋を冷水が入った別の鍋に替え、チョコを混ぜながら冷ます。
冷水 約15°C
チョコ 約27°C

③ 鍋の冷水をお湯に替え、チョコを混ぜながら数秒湯せんして温める。
湯せん 約40°C
チョコ 約30°C

アイシングの代わりに！ 便利！簡単！マシュマロフォンダンの下準備

①



②



③



耐熱容器に薄くサラダ油を塗り、マシュマロ・水を入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ（600W）で約30秒加熱してマシュマロを溶かす。

①をゴムべらなどでなめらかになるまでよく混ぜる。溶けきらないときは、再度レンジにかける。粉砂糖を半量加えよく混ぜたら、残りを加えて再度混ぜる。

ある程度混ざったら手に取り（熱いので注意）、粉気がなくなるまで練り混ぜる。なめらかになったらラップで包み、冷蔵庫で約30分休ませる。

（出典：cookpad）

材料(直径5cmのハート型 24個分)

・クッキーミックス 1箱 ・卵 1個 ・アラザン 適量
・バター（またはマーガリン） 20g ・チョコレート 2枚(100g)

マシュマロフォンダン

・マシュマロ 20g ・粉砂糖(ふるっておく) 80g
・水 小さじ1 ・食紅 適量

作り方

〈クッキー〉

① ボウルにバター・クッキーミックスに付属のショートニングを入れ、50°Cくらいのお湯で湯せんをして柔らかくし、溶き卵を加えて混ぜる。クッキーミックス粉を加えてなめらかになるまで2~3分混ぜ合わせる。(ゆるすぎるようなら冷蔵庫で30分ほど冷やす。)

② ①を2枚のラップではさみ、麺棒で厚さ5mmにする。ハートや花などの型で抜き、180°Cに予熱したオーブンで約15分焼いたら、金網の上に置いて冷ます。
※焦げないように様子を見て焼き時間は調整してください。

〈マシュマロフォンダンでデコ〉

③ マシュマロフォンダンは下準備しておく（上記参照）。冷蔵庫から取り出して3等分し、一つは白色のまま、もう一つは薄いピンク色に、残りの一つには濃いピンクになるように、楊枝を使って食紅を少しづつ加え、色を調整しながらこねる。

④ 3色それぞれの2/3量は、厚さ2mmくらいに薄く伸ばし、クッキー型で抜いて②のクッキーの上に水をつけてのせる。残りの1/3量は小さい型で抜いたり、手で小さく丸めたりしてトッピングを作る。

〈チョコレートでデコ〉

⑤ チョコレートは包丁で細かく刻み、テンパリングをして（左記参照）溶かしチョコを作ったら、スプーンなどを使い、②のクッキーにのせ、塗るように平らにする。

⑥ ⑤に④で作ったマシュマロフォンダンの残りやアラザンを散らす。

濃厚☆ラミーのガトーショコラ

材料(20×8×高さ6cmのパウンド型1台分)

- ・ロッテ ラミー(ひとかけずつ割る) 2箱(180g) ・牛乳 大さじ2
- ・卵(卵黄と卵白にわける) 2個分 ・薄力粉 大さじ2

作り方

▶下準備:型にオーブンペーパーを敷く。薄力粉はダマにならないようふるっておく。

① ラミー・牛乳をボウルに入れ、50~55°Cのお湯で湯せんして溶かす。

② ①に卵黄を加えてよく混ぜる。

③ 別のボウルに卵白を入れ、氷水を当てながら泡立て、ツノがピンと立つくらいのしっかりとしたメレンゲにする。

④ ②に③のメレンゲの1/3量を加え、ゴムべらでなじませるように混ぜる。
さらに薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで練らないように混ぜる。

⑤ 残りのメレンゲを2回にわけて④に加える。

※都度さっくりと泡が見えなくなるまで混ぜ合わせる。

⑥ ⑤を型に流し、170°Cに予熱したオーブンで約30分焼く(竹串などを刺して何もついてこなければ焼き上がり)。型ごと網などにのせ、粗熱がとれたら型からはずす。

お好みで生クリームやミントを添える。

※焦げないように様子を見て焼き時間は調整してください。



〈チョコ作りの基本テクニック:湯せん〉

一見かんたんに見える湯せんにも、いくつかポイントがあります。

① ゆっくりと溶かす

直火にかけるのは厳禁!
風味が落ち、焦げ付く場合も。
お湯は50°Cくらいで。

③ あせらずじっくり

熱湯に当てるたったさん混ぜても
きれいに溶けません。時間をかけた方が
なめらかに溶けます。



② 湯せんのお湯は適量を

お湯の量は重ねたボウルの底が
つくくらいです。量が多いと温度が
上がりやすくなるので注意。

④ 水分は大敵

水が入ると固まるときムラの原因に。
湯せん用の鍋よりも大きいボウルを
使えば湯気も防げます。



メレンゲは少しつやが出るまでしっかり泡立てましょう。作り方2で卵黄をえた生地が固いとメレンゲがつぶれやすいです。クレープ生地くらいトロトロの状態が理想です。また、焼き菓子はオーブンによって焼き上がりに差があります。膨らみが今一つの場合はオーブンの温度を180°Cに上げてみてください。

焼きたてよりも、一日おくと味がなじみ、しっとり濃厚になります。



※写真はイメージです。



オニオンクリームソースのハンバーグ

材料(4人分)

牛豚ミンチ	500g
たまねぎ(みじん切り)	1個
パン粉	1/3カップ
牛乳	1/4カップ(50ml)
卵(割りほぐす)	1個
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
バター(またはマーガリン)	10g
たまねぎ(薄切り)	1/2個
マッシュルーム(厚さ3mmに切る)	4個
薄力粉	小さじ1
生クリーム	1/2カップ(100ml)
牛乳	1/4カップ(50ml)
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
粗びき黒こしょう	適量(多め)
サラダほうれん草(食べやすい大きさにちぎる)	150g
カゴメ 高リコピントマト(厚さ5mmに切り、ヘタの部分はV字にカット)	2個
パセリ(みじん切り)	少々

作り方

〈ハンバーグを作る〉

- 耐熱ボウルにたまねぎを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で約3分加熱し、冷ましておく。
- 別のボウルにパン粉・牛乳・卵・塩・こしょうを入れて混ぜ、①と肉を加えて混ぜる。四等分して丸め、両手でキャッチボールのようにして空気を抜き、厚さ2.5cmの楕円形にしたら、真ん中をへこませる。
- フライパンに油(分量外)を強火で熱し、②を入れて焼き目をつけたら、裏返して弱火にしてふたをし、中に火が通るまで約6分焼いたら皿に盛りつける。

〈ソースを作る〉

- フライパンの油をペーパーできれいに拭きとり、バター・たまねぎ・マッシュルームを入れ中火で熱し、たまねぎが透明になるまで炒めたら薄力粉を振り入れて炒め、全体になじんだらAを加えて中火でとろみがつくまで煮つめる。
- ④を③にかけ、パセリを散らし、サラダほうれん草・トマトを添える。

(1人分)カロリー 509kcal : 食塩相当量 1.4g

四群点数(1人分) 1群 2群 3群 4群

※1日の目標値に対する目安。

※写真はイメージです。



I 作り方

- 1 たまねぎはザルにあけ、ペーパーで水気を拭く。
- 2 保存容器やジッパー付きの袋にマリネ液を入れ、①・サーモン・パプリカ・レモン・ディルを入れて和えるようになじませる。
- 3 冷蔵庫に入れ、30分以上漬ける。

II 作り方

- 1 アボカドは種をとり縦半分に切り、皮を崩さないようにスプーンなどを使って中身を取り出す。中身は一口大に切り、レモン汁をかける。
※皮は器に使用する。
- 2 ボウルにAを入れ、①・クリームチーズ・パプリカを加えて和えたら、①の皮の器に入れる。

III 作り方

- 1 たまねぎはザルにあけ、ペーパーで水気を拭く。
- 2 ボウルにAを入れ、①・野菜・茹で卵・モッツァレラチーズを加えて和える。
- 3 ②を皿に盛り、くるみを散らす。

※写真はイメージです。

I サーモンマリネ

材料(4人分)

・スマートサーモン(食べやすい大きさに切る)…150g	…	大さじ6
・たまねぎ(薄切りにし水にさらす)…	1/2個	大さじ1
・パプリカ(赤・黄)(ハート形に抜く)…	適量	小さじ2
・レモン(薄いいちょう切り)…	少々	大さじ1
・ディル(手でちぎる)…	少々	少々
・ミツカン カンタン酢	…	こしょう
・オリーブオイル	…	少々
・粒マスタード	…	少々
・ケッパー	…	少々
・塩	…	少々
・こしょう	…	少々

(1人分) カロリー 140kcal : 食塩相当量 3.0g

四群点数(1人分) 1群 2群 3群 4群

※1日の目標値に対する目安。

II アボカドとクリームチーズのわさび和え

材料(4人分)

・アボカド…	2個	…	大さじ1
・レモン汁…	少々	混ぜる A	小さじ2
・クリームチーズ(1cm角に切る)…	60g	…	小さじ1
・パプリカ(赤・黄)(ハート形に抜く)…	適量	…	小さじ1

(1人分) カロリー 190kcal : 食塩相当量 0.8g

四群点数(1人分) 1群 2群 3群 4群

※1日の目標値に対する目安。

III トマトとブロッコリーのデリ風サラダ

材料(4人分)

・ブロッコリー(小房にわけ茹でる)…	1/2個	…	大さじ3
・カゴメ 高リコピントマト(一口大に切る)…	2個	…	大さじ1
・茹で卵(縦に1/4等分に切る)…	2個分	混ぜる A	大さじ1/2
・たまねぎ(薄切りにし水にさらす)…	1/4個	…	小さじ1/4
・モッツァレラチーズ(ハート形に抜く)…	1/2個(50g)	…	小さじ1/3
・くるみ(殻をとり粗めに碎く)…	20g	…	少々
・マヨネーズ	…	…	…
・プレーンヨーグルト	…	…	…
・砂糖	…	…	…
・ガーリックパウダー	…	…	…
・塩	…	…	…
・こしょう	…	…	…

(1人分) カロリー 191kcal : 食塩相当量 0.7g

四群点数(1人分) 1群 2群 3群 4群

※1日の目標値に対する目安。



(1人分)カロリー 532kcal : 食塩相当量 3.1g

四群点数 (1人分) 1群 2群 3群 4群

※1日の目標値に対する目安。

トマト風味のごろごろビーフシチュー

材料(4人分)

・牛肉すねシチュー用(大きめの一口大に切る)	500g
・薄力粉	大さじ2
・サラダ油	大さじ1
・たまねぎ(薄切り)	1.5個
・にんにく(薄い輪切り)	2片
・にんじん	1本
・じゃがいも(大きめの一口大に切る)	2個
・ペコロス	8個
・マッシュルーム	8個
・ブロッコリー(小房にわける)	1/4株
・バター(またはマーガリン)	30g
・カゴメ 基本のトマトソース	1缶
A ・赤ワイン	1/2カップ(100mL)
・コンソメ	2個(10g)
・水	2・1/2カップ(500mL)
・ケチャップ	大さじ3
・中濃ソース	大さじ2
B ・はちみつ(または砂糖)	大さじ2
・牛乳	大さじ2
・塩	適量
・こしょう	適量

作り方

- 1 にんじんは厚さ1.5cmのハート形にくり抜き、残りは大きめの乱切りにする。
- 2 牛肉は薄力粉を薄くまぶし、油を熱したフライパンで表面をしっかりと焼き付け、一旦皿にとっておく。
- 3 大きめの鍋にバターを熱し、たまねぎ・にんにくを入れて中火で炒め、たまねぎが透明になってきたら、2・Aを加え強火で煮る。沸騰したらアグリをとり弱火で約1時間ふたをして煮る。
- 4 3に1・じゃがいも・ペコロス・マッシュルームを加えて約20分煮たら、B・ブロッコリーを加えて更に約10分煮込み、皿に盛りつける。
- 5 お好みで生クリームをかけ、ハート形にくり抜いてトーストしたパンを添える。

※写真はイメージです。



(1人分)カロリー 256kcal : 食塩相当量 1.7g
四群点数(1人分) 1群 2群 3群 4群
※1日の目標値に対する目安。

りんごのザクザクサラダ

材料(4人分)

・にんじん(ピーラーで細長く切る).....	1/2本	・ブロックベーコン(1cm角に切る).....	50g
・グリーンレタス(2cm角に切る).....	4枚	・りんご(芯をとり皮つきのまま1cm角に切る).....	1/2個
・きゅうり(厚さ5mmのいちょう切り).....	1/2本	・塩.....	ひとつまみ
・スナップえんどう(茹でて幅1cmに切る).....	6本	・砂糖.....	小さじ1/2
・パブリカ(黄)(1cm角に切る).....	1/4個	(混ぜA) ①・酢.....	小さじ1
・サラダ用水煮豆.....	30g	②・オリーブオイル.....	小さじ1
・ミックスナッツ(粗いざく切り).....	50g	・粗びき黒こしょう.....	適量
アップルドレッシング			
・りんご(皮つきのまますりおろす).....	1/2個	・ミツカン カンタン酢.....	大さじ3
・たまねぎ(すりおろす).....	1/2個	・しょうゆ.....	大さじ1
作り方			
1 ボウルにAを入れ、にんじんを加えて和える。			
2 水煮豆の半分は飾り用にとっておき、別のボウルににんじん以外の具材を入れて混ぜ合わせる。			
3 大きめの皿に②の具材を平らにのせ、その上に①をハート形になるようにのせ、その上にとっておいた水煮豆を並べる。			
4 ドレッシングの材料を混ぜて、サラダにかける。			



(1人分)カロリー 444kcal : 食塩相当量 2.5g
四群点数(1人分) 1群 2群 3群 4群
※1日の目標値に対する目安。

チーズたっぷりえびグラタン

材料(4人分)

・たまねぎ(薄切り).....	1/2個	・薄力粉.....	40g
・マッシュルーム(厚さ5mmに切る).....	100g	・牛乳.....	3カップ(600ml)
・じゃがいも(一口大に切りラップをして電子レンジで1分半加熱する).....	大きめ1個	・塩.....	小さじ1
・冷凍むきえび(解凍し水気を拭く).....	150g	・砂糖.....	小さじ1
・マカロニ(茹でる).....	100g	・こしょう.....	少々
・バター(またはマーガリン).....	30g	・ピザ用チーズ.....	100g
作り方			

- えびは飾り用に一部とっておく。フライパンにバターを熱し、たまねぎ・マッシュルーム・えびの順に加えて炒め、たまねぎが透明になってきたら、薄力粉を全体に混ざるように少しづつ加えて炒める。
- 薄力粉が全体になじんだら、牛乳を少しづつ加えてよく混ぜて中火で煮込み、とろみが出てきたら、じゃがいも・マカロニを加えて混ぜ、塩・砂糖・こしょうで味をととのえる。

3 耐熱皿に②を入れ、チーズを上にまんべんなくちらす。とておいたえびをハート形になるように飾り、220℃に予熱したオーブンで約15分焼いたらパブリカを飾る。お好みでパセリをちらす。

※焦げないように様子を見て焼き時間は調整してください。



ハートの愛菜トマト鍋

材料(3~4人分)

・カゴメ 甘熟トマト鍋	1袋(750g)
・鶏もも肉(一口大に切る)	350g
・ウィンナー	4本
・スライスチーズ(ハート形に抜く)	1枚
・たまねぎ(くし切り)	1/2個
・にんじん	1/2本
・キャベツ(一口大に切る)	1/4個
野菜	・ぶなしめじ(石づきを落とし小房にわける)…1袋(100g)
・ミディトマト	2個
・ブロッコリー(小房にわける)	1/2株
・パプリカ(黄)(種を取る)	1/2個
・じゃがいも	1個

作り方

- 1 ジャガイモ・にんじん・パプリカは厚さ5mm~1cmに切り、ハート形に抜く。トマトは半分に切ってからヘタの部分はV字にカットする。ウィンナーは斜め半分に切り、切り口を合わせ、短く折ったパスタ(分量外)で留め、ハート形にする。
- 2 鍋に鶏肉・1・残りの野菜を入れる(入れるときはキャベツやたまねぎ、型抜きした野菜の残った部分などから入れ、ハート形にしたもののは上方にくるように盛り付ける)。
- 3 2のトマトの切り口にスライスチーズをのせ、鍋スープをよく振ってから注いで火にかけ、一煮立ちさせ材料に火を通す。
※ウィンナーの中のパスタに注意してお召し上がりください。

(1人分)カロリー 399kcal : 食塩相当量 2.5g
四群点数(1人分) 1群 2群 3群 4群
※1日の目標値に対する目安。
※栄養価は、レシピを4人分として算出しています。

レンジでできる! 簡単チョコフォンデュ

材料(4人分)

・チョコレート(手で一口大に碎いておく)	150g
・生クリーム	1/2カップ(100ml)

作り方

- 1 耐熱皿にチョコレート・生クリームを入れ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- 2 1を小さい泡立て器などでなめらかになるまでかき混ぜる。お好みでブランデー小さじ1を加え香りをつける。
※お好みのフルーツやバウムクーヘン、マシュマロなどをつけてお召し上がりください。



生クリームを使用することで、フォンデュ鍋などでも温めなくても固まりにくいチョコソースになります。生クリームがなければ、牛乳でも大丈夫です。残ったチョコソースは、牛乳を加えてホットチョコレートとしても楽しめます。



※写真は全てイメージです。