

バレンタイン チョコレートレシピ



■材料(作りやすい量)

- ・2068 オーサワのオーガニックキャラボパウダー ..... 15g
- ・2138 オーサワのデーツ(細かく刻み熱湯をかけ水気を切る) ..... 25g
- ・カシューナッツ(フードプロセッサーでペースト状にする) ..... 50g
- ・カカオバター(湯煎にかける) ..... 15g
- ・豆乳 ..... 大さじ1と1/2
- ・塩 ..... ひとつまみ
- ・2068 オーサワのオーガニックキャラボパウダー(まぶす用) ..... 適量

■作り方

- ① デーツとナッツを合わせてフードプロセッサーにかけ、キャラボパウダーを少しずつ混ぜる。
- ② ①にカカオバターと豆乳を少しずつ交互に加えて滑らかにする。塩ひとつまみを加え、ラップに包み四角形を整え、冷蔵庫に入れ固める。
- ③ 固まったら一口大に切り、キャラボパウダーを全体にまぶす。

こちらを  
使いました♪

2068 OHSAWA  
オーサワの  
オーガニック  
キャラボパウダー  
150g 259円(税込)



■材料(6×6×18cm型1本分)

- ① 1655 オーサワの国内産米粉 ..... 50g
- ① アーモンドプードル ..... 25g
- ① 2068 オーサワのオーガニックキャラボパウダー ..... 22g
- ① ベーキングパウダー ..... 小さじ1/4
- ② なたねサラダ油 ..... 25g
- ② 豆乳 ..... 30g
- ② オレンジジュース ..... 20g
- ② 9033 オーサワの有機メープルシロップ ..... 35g
- ② バニラエッセンス(なくても可) ..... 小さじ1/2
- ・2362 オーサワのグラノーラ(玄米甘酒×酒粕)(型に敷く用) ..... 適量
- (混ぜ込み用) ..... 30g

■作り方

- ① 6cm四方パウンド型にオープンシートを敷いて底にグラノーラを敷く。
- ② ①と②を別のボウルに計る。①をよく混ぜてから②と合わせ、最後にグラノーラを加えて、混ぜ込み、型に流す。
- ③ お好みで上部にナッツやかぼちゃの種などをのせて、170℃のオープンで20分程焼く。

こちらを  
使いました♪

9033 OHSAWA  
オーサワの  
有機メープル  
シロップ  
250ml(330g) 1,242円(税込)



■材料(2~3人分)

- ・玄米ごはん(炊いたもの) ..... 45g
- ・豆乳 ..... 200cc
- ① 2362 オーサワのグラノーラ(玄米甘酒×酒粕) ..... 30g
- ① ごまペースト ..... 小さじ1
- ① 塩 ..... ひとつまみ

〈チョコレートソース〉

- ① ココア ..... 小さじ2
- ① 9033 オーサワの有機メープルシロップ ..... 小さじ2
- ① 豆乳 ..... 少々
- (ココアとメープルを合わせ、好みの濃度になる量の豆乳を加え、よく混ぜておく)

- ・レーズン ..... 大さじ2
- ・バニラエッセンス ..... 小さじ1/2

■作り方

- ① 玄米ごはんを鍋に入れ豆乳100ccとともに弱火にかけ、柔らかく煮る。水分がなくなったら残りの豆乳を加えて煮詰める。
- ② ①に②を加えてよく混ぜる。火をとめてバニラエッセンスを加え、レーズンを加えたら器に盛り、③をかける。

こちらを  
使いました♪

2362 OHSAWA  
オーサワの  
グラノーラ  
(玄米甘酒×酒粕)  
60g 453円(税込)



P9~10 レシピ提供:  
リマ・クッキングスクール 菓子講座講師 奈良 優子

