



いつでも・どこでも・<sup>だれ</sup>誰にでも<sup>つく</sup>作れる！

かんたん ぶくろ  
**簡単 ポリ袋クッキング**



てづく  
**手作り  
チョコランチ**



ざい りょう おとな ぶん  
**【材料】大人1人分**

板チョコレート	20 g
パン粉	大さじ2
ナッツ	5 g
ドライフルーツ	3 g (お好みの量)

※小さじ1 = 5cc  
大さじ1 = 15cc  
1カップ = 200cc



つく かた  
**【作り方】**

- 1 板チョコレートをポリ袋に入れて、小さく折る。  
※包丁で刻んでもよい。
- 2 ナッツとドライフルーツは、食べやすく刻む。  
※袋の上から軽くたたいてつぶしてもよい。
- 3 1を両手で温めてチョコレートをやわらかくし、  
2とパン粉を加える。  
※お湯につけると早くやわらかくなる、溶けすぎないように注意！
- 4 袋の上からよく揉み、混ぜ合わせる。
- 5 4～5等分(好みの大きさ)に分け、しっかり固める。
- 6 クッキングシートやアルミホイルに並べて、さらに冷やし固める。



**<1人分栄養価>**

エネルギー：173 kcal たんぱく質：3.6 g 脂質：9.7 g 食塩相当量：0.1 g