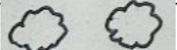


高タンパク！ムキムキマッチョココ		ペンネーム ミサママさん
<p>材料（作りやすい分量）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ co・opファミリーチョコレート…1袋（151g）</li> <li>② { <ul style="list-style-type: none"> <li>・ co・op大豆ドライパック…1袋（60g）</li> <li>・ co・op食塩不使用アーモンド…25g</li> <li>・ 玄米パフ…15g</li> </ul> </li> </ul>		
作り方		
① アーモンドは包丁できざんでおく。好みの大きさでよい。		
② チョコレートはボウルに入れ、湯せんで溶かす。		
③ ②の材料を、チョコレートのボウルの中に入れ混ぜる。		
④ 好みの形にして冷やして固める。		
* ラップを敷いて③を流し、棒状に丸め、固まったらナイフで切る。		
 <p>←注！かけてしまってもきれいに切れないことがありました。</p>		
* パラフィン紙（クッキングシートでも可）を敷いた上にスプーンで落としていく。		
 <p>←この方が仕上がりはきれいでした。</p>		
<p>栄養が足りない子ども達におやつとしてはピッタリなのは！チョコレートのお菓子を食べている時にふっと思いました！大豆パックはドライなのでチョコレートに入れても合うのではと思いました。冷やし固める形状はいろんなバリエーションがあると思います。切るのにかけてしまったりと、少し失敗作もできました。</p>		