

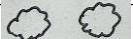


高タンパク！ムキムキマッチョコ	ペンネーム ミサママさん
	
<p>材料（作りやすい分量）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ co・op ファミリーチョコレート…1袋（151g） ② { <ul style="list-style-type: none"> ・ co・op 大豆ドライパック…1袋（60g） ・ co・op 食塩不使用アーモンド…25g ・ 玄米パフ…15g 	
作り方	
① アーモンドは包丁できざんでおく。好みの大きさでよい。	
② チョコレートはボウルに入れ、湯せんで溶かす。	
③ ②の材料を、チョコレートのボウルの中に入れ混ぜる。	
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。	
	← 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。
* 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。	
	← この方が仕上がりはきれいでした。
<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つきました！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。切るのはかけてしまったりと、少し失敗作でもできました。</p>	