広報誌コープデリ通信
2023年2月号（第35号）
発行日／2023年2月1日
発　行／とちぎコープ生活協同組合

今月のレシピ

さつまいもを使って ほっこりバレンタイン♪

Let's Cook レッツクック

POINT
お好みでラム酒を加えたり、中にクリームチーズを入れてもおいしく召し上がれます。

しっとりほろり 心もおなかも満足トリュフ

表紙のレシピ

さつまいもトリュフ

調理時間 20分

1個分（レシピ1/18量で）＊カロリー：45kcal　＊食塩相当量：0.1g

材料（18個分） ●電子レンジは600Wを使用

産直 さつまいも（べにはるか）……中1本（200g）
Ⓐ 板チョコ（刻む）……65g
Ⓐ バター……10g
Ⓐ 砂糖……大さじ1
CO・OP 純ココア、粉糖、チョコスプレー……各適量

1. さつまいもは皮をむいて1㎝角に切り、水にさらした後、耐熱皿に並べてふんわりラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
2. さつまいもが熱いうちにマッシャーやフォークなどでつぶしてⒶを加えて混ぜる。
3. ひとくちサイズ（約15g）に丸めてCO・OP 純ココア、粉糖、チョコスプレーをそれぞれまぶし付ける。

さつまいもクリームのツイストパイ

調理時間 20分※
※焼く時間を除く

1本分（レシピ1/8量で）＊カロリー：147kcal　＊食塩相当量：0.1g

材料（8本分） ●電子レンジは600Wを使用

産直 さつまいも（べにはるか）……150g
Ⓐ 砂糖……大さじ2
Ⓐ バター（食塩不使用）…20g
牛乳……50㎖
CO・OP パイシート（発酵バター入り）……2枚
卵黄（ツヤ出し用）…1個分
黒ごま……適量

1. さつまいもは皮をむいて1㎝角に切り、水にさらした後、耐熱皿に並べてふんわりラップをかけて電子レンジで5分加熱する。
2. さつまいもが熱いうちにマッシャーやフォークなどでつぶしⒶを加えて混ぜ、牛乳を3回に分けて入れて混ぜる。
3. CO・OP パイシートをそれぞれ麺棒で横長（24㎝）に伸ばし、1枚に**2**を塗り広げ、もう1枚のパイシートを被せて3㎝幅の短冊状に切る。
4. **3**をねじって天板に並べ、卵黄を塗って黒ごまを振り、オーブントースター（1100W）で12～15分こんがり焼き色が付くまで焼く。

かわいい紙コップに入れて プレゼント用にラッピングしても♪

POINT
パイ生地に塗り広げやすい固さになるよう、牛乳の量を調節してください。

オーブンの場合は200度で約15分焼いてください。

PICK UP

レシピで使用した商品を、P.2～3で詳しくご紹介しています

産直 さつまいも（べにはるか）

編集／総合企画室　〒321-0195　栃木県宇都宮市川田町858
TEL.028-634-5117　ホームページ／https://tochigi.coopnet.or.jp/

宅配では、お届けしている全てのカタログを回収し、リサイクルしています。ご不要の場合は、担当者に渡すか配達器材に入れてお戻しください。