

優秀作品 松田芳江さん考案



# カボチャのタネで作る

## “ハローウィンチョコ”

《カボチャのタネでアーモンド風にしました》

### ●材料(2人分)

カボチャのタネ	(大)4粒
板チョコ	50g
ホイップクリーム	大さじ1

### ■作り方

1. 出来るだけ大きいカボチャのタネ4粒をかるくラップしてレンジで2分加熱。
2. 1のタネをフライパンで焦げ目がつくくらい中火で煎る。  
冷めたら皮をむき中身を取り出す。
3. チョコを割って耐熱カップに入れかるくラップしレンジで約2分加熱。
4. 焦げ目のついたタネを2つチョコに混ぜホイップクリームを加えたらよく混ぜ合わせる。
5. カップに流し入れ上に1個ずつカボチャのタネを乗せ冷蔵庫で冷やして出来上がり。

### 《審査員評》

チョコと合わせると、まるでアーモンド感覚になります。  
大きな種を使うとおいしさが引き立ちます。  
種には様々な栄養素が入っています。

入賞レシピ!

