



バレンタインも近づき、チョコレートを使ったメニューやフェアが充実する季節ですね。チョコレートと相性抜群のフルーツといえばバナナ。味だけでなく、2つの食材は食物繊維やポリフェノールが豊富で食べ合わせも良いのが特徴です。子どもから大人まで、幅広い世代に愛されるチョコ×バナナのデザートをご紹介します！



「チョコ×バナナ」トレンドデザート

屋台やクレープなどで定番人気の「チョコ×バナナ」。実はここ数年、この組み合わせがトレンドデザートしても注目されています。少し懐かしく、誰もが好きな組み合わせをバレンタインにぜひ試してみてください。



チョコバナナ

定番のチョコバナナは縁日風にカラフルなチョコレートでコーティングしたり、小さく切って凍らせてアイスのように食べるのがトレンドです！様々なアレンジを楽しんで！



バナナスプリッド

アメリカの伝統的なデザートですが、この夏のトレンドに。バナナとアイスに、チョコレートソースやホイップクリームをトッピングする豪華で写真映える一品です！



チョコバナナスムージー

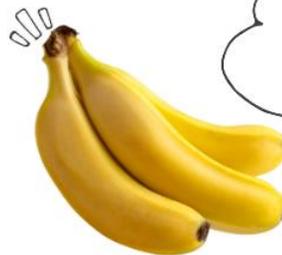
バナナ、牛乳、ココアパウダーという3つの材料をミキサーにかけるだけで作れます！朝食や小腹が空いたときにぴったりです。熟したバナナを使うと甘みが増し、よりリッチな味わいになります。

PICK
UP!



使った素材

・バナナ



とろ〜りアツアツ！焼き チョコバナナボート

クッキーがバナナの上に乗った「バナナボート」風の焼きバナナはいかが？見映えも良く、BBQやパーティーにぴったりのデザートです。熱を加えるとチョコレートが溶けて、柔らかいバナナとクッキーと一緒に食べると、絶妙なハーモニーが楽しめます。

🕒 調理時間 約15分

材料 (1人前)

バナナ	1本
動物クッキー	適量
チョコレート	適量

作り方

- 1 バナナの中心の皮を切り取り、バナナに等間隔の切れ目を入れます。
- 2 その間にクッキーとチョコレートを並べます。
- 3 グリルやトースターで軽く温めてお召し上がりください。



八百屋の逸品

安くて早くて、それでいて野菜たっぷりでうまい！
 そんなトレンドの外食メニューを八百屋ならではの目線でご紹介。
 簡単で誰でも作れるメニュー案です。

PICK
UP!



使った素材

・レタス
・人参



ふんわりレタスとチキン カツの子鬼恵方巻

レタスと人参を使って子鬼に見立てた恵方巻きはいかがでしょう！食べ応え抜群のチキンカツ巻きにサニーレタスを加えることでシャキシャキの食感がアクセントに。カットして食べやすくしたのも魅力的ですが、1本巻きにすることも可能です。

🕒 調理時間 20分

材料 (1本分)

酢飯	1/2カップ
海苔	全形1枚
サニーレタス	2枚
チキンカツ	1枚
タルタルソース (お好みで)	適量
人参 (三角切り)	20g

作り方

1

酢飯を作り、冷ましておきます。
人参は薄切りにして茹でておきます。

2

海苔を置き、酢飯を広げます。

3

②にレタスとチキンカツを置き、巻きすですっかりと巻きます。

4

③を食べやすいサイズにカットして、上にタルタルソースを盛り、三角形に切った人参を鬼の角としてその上のにせます。

5

目をピックや海苔でデコレーションして完成です。