

# 給食メニューを おうちで作ろう！

令和4年度

## チョコ ブラウニー



| 材 料  | 分量 (4人分)  | 作 り 方   |
|--|---|---|
| 小麦粉<br>ベーキングパウダー<br>ピュアココア<br><br>ミルクチョコレート<br>バター<br><br>たまごM<br>砂糖<br>生クリーム<br>溶けないチョコチップ<br>クッキングシート<br>パウンドケーキ型<br>(長方形) | 大さじ4 (36g)<br>1g<br>小さじ4 (8g)<br><br>60g<br>大さじ3 (36g)<br><br>1個<br>大さじ3と1/3 (30g)<br>大さじ1/2<br>18g<br>1枚<br>1個 | ①小麦粉とベーキングパウダー、ココアを合わせてふるっておく。チョコレートとバターを湯煎し、溶かしておく。オーブンを180℃で予熱しておく。<br>②たまごを溶きほぐし砂糖を加えて、混ぜ合わせる。<br>③②に溶かしたチョコレートとバターを少しずつ加え、ツヤが出るまで混ぜる。<br>④③にふるい合わせた粉を加え、きるように混ぜ、生クリームとチョコチップを加え、さくっと混ぜ合わせる。<br>⑥クッキングシートを敷いた型に生地を流し込み、170℃20分を目安に焼く。<br>⑦はしをさして生地がついてこなければ完成。冷ましてから1/4にカットする。 |
| ポイント！  |   |   |
| 粉を加えた後、混ぜすぎると膨らまないのので、さくっと混ぜると上手に焼きあがります。生地の上に亀裂が入ると、中までしっかり焼けている目安になります。  |   |   |
| 1人分栄養価   |   |   |
| エネルギー  | 273   | kcal  |
| たんぱく質  | 4   | g   |
|  |   | 脂質 16.2 g   |
|  |   | 食塩相当量 0.3 g   |