

おからの

チョコブラウニー

☆ 「甘そ〜っ」と思ったあなた、見た目との違いにビックリ!

☆ おからを加えているので、通常のものよりカロリー控えめ、おなかにもやさしい!

アレルギー **卵** **牛乳** **大豆** **小麦** **米**

エネルギー 180kcal/人
(4等×5等×2個/人)

難易度 ★★☆☆

材 料 (20センチ平方角型/20個分)

卵	2個
砂糖	70g
バター	50g
チョコレートシロップ	大さじ1
おから	50g
ココナッツロング	10g

◆ a

薄力粉	50g
ココアパウダー	30g
ベーキングパウダー	大さじ1/2

◆ b

くるみ	60g
レーズン	30g

下 準 備

- バターは室温に戻しておきます。
- a は3回ふるい、ダマが出来ないようにします。
- くるみは粗めに刻んでおきます。

作 り 方

- ① 室温に戻したバターは、ゴムべらか泡立て棒でやわらかくし、砂糖を2回に分けて加え、その都度よく混ぜます。
- ② 別のボウルに卵を溶きほぐし、少しずつ加えてよく混ぜます。
- ③ チョコレートシロップ、おからを加えてよく混ぜます。
- ④ a を加えてゴムべらでさっくりと混ぜ、粉気があるうちに b の2/3量を加えて混ぜ、型に流して表面を平らにします。
- ⑤ 表面に b の残りココナッツロングを散らしオーブンで焼きます。

◎調理の目安(コンベクションオープン)

モード	焼き
温度	180℃
時間	20~25分



ア ド バ イ ス

- ★ バターに卵を加える際には少しずつ加えては混ぜるようにしましょう。一気に加えると分離しやすくなり、なかなか混ざり合いません。
- ★ 型に流し込む前にクッキングシートを敷いておきましょう。焼きあがって型から出す際に出しやすくなります。
- ★ トッピングのレーズンは焦げやすくなりますので、④の工程で全て使っても構いません。
- ★ b はくるみの代わりにミックスナッツ、レーズンの代わりに他のドライフルーツでもおいしく召し上がれます。
- ★ 焼き時間は調節してください。時間が長くなると硬い仕上がりになってしまいます。