

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 ベーキングパウダー ピュアココア ミルクチョコレート バター たまごM 砂糖 生クリーム 溶けないチョコチップ クッキングシート パウンドケーキ型 (長方形)	大さじ4 (36g) 1g 小さじ4 (8g) 60g 大さじ3 (36g) 1個 大さじ3と1/3 (30g) 大さじ1/2 18g 1枚 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。 ②たまごを溶きほぐし砂糖を加えて、混ぜ合わせる。 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。 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。 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。 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