

お家で作ってみませんか♪

材料を混ぜて焼く
かんたんデザート
ブラウニー



その他：デザート



子どもたちには内緒ですが、
「おから」が入っています(〇)
バレンタインにもおすすめです

材 料（作りやすい分量）

- ・小麦粉 30g
- ・バター 90g
- ・卵 3個
- ・砂糖 70g
- ・おから 80g
- ・ココアパウダー 16g
- ・チョコチップ 50g
- ・粉糖 少々



作 り 方

- ① バターは室温にもどし、やわらかくしておく。小麦粉とココアを一緒にふるっておく。
- ② バターに砂糖を加え、白っぽくなったら、溶き卵を少しずつ加える。
- ③ ②におから、ふるった小麦粉とココア、チョコチップの順番で加える。
- ④ オープンシートに1センチ程度の厚さに伸ばして鉄板にのせ、余熱したオーブン200℃で15分程度焼く。冷めたら粉糖をかける。

栄養価（1/20カット分）

エネルギー108kcal / たんぱく質2.1g / 脂質7.4g / 塩分0.2g