

外はサクサク! 中はしっとり!

甘さ控えめ手づくりスイーツ 「チョコブラウニー」

【9号アルミカップ15個分】

板チョコ(ブラック)	ペーリングパウダー
..... 3枚(174g) 小さじ1
無塩バター 90g	上白糖 50g
ラム酒 大さじ1	
クルミ 80g	9号アルミカップ... 15個
卵 2個	
米粉 120g	

1個分
栄養量●エネルギー 165kcal ●脂質 8.6g
●たんぱく質 2.8g ●塩分 0.1g

卵が完全に馴染んだら分量の上白糖と、混ぜておいたペーリングパウダー入りの米粉を加え、良く混ぜ合わせます。



4

適度な粘りが出てきたら、乾煎りしておいたクルミを入れ、よく混ぜ合わせます。



5

オーブンは予め180度に温めておきます。焦げないよう確認しながら時間を調節してください。



6

卵を溶いておきます。さらに、米粉にペーリングパウダーを入れ混ぜておきます。クルミはフライパンで乾煎りし粗く刻んでおきます。



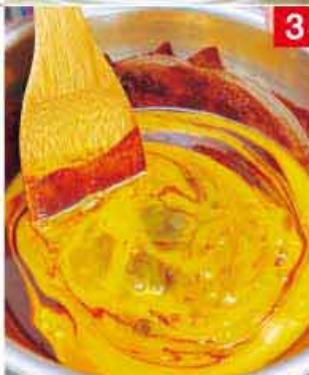
1

湯煎の温度が高いとチョコの照りが無くなるので、お湯の温度に注意してください。



2

2のボウルを湯煎からはずし、卵を入れる前に、必ずボウルを湯煎からはずしてください。



3