

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) …………… 3枚(174g)	ベーキングパウダー …………… 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、混ぜておいたベーキングパウダー入りの米粉を加え、良く混ぜ合わせます。



卵を溶いておきます。さらに、米粉にベーキ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。



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良く混ぜ合わせます。



★ここがポイント
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。



アルミカップの7分目まで入れ、180度のオーブン(ガス)で15〜18分焼けば完成です。電気オーブン(トースター)の場合は20〜25分焼いてください。
★ここがポイント
オーブンは予め180度に温めておきます。焦げないように確認しながら時間を調節してください。



★ここがポイント
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。

