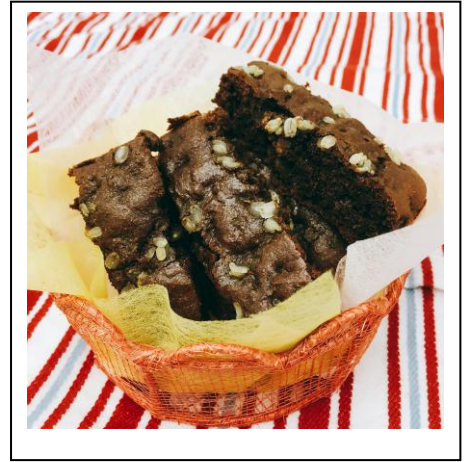


もち麦入りブラウニー

自然の恵みがギュッと詰まった食物繊維たっぷりのブラウニー
バレンタインに食べてからだにいいこといっぱい！

《材料》	(16cm 角型 1 つ分)	
ゆでもち麦	80 g	
A {	チョコレート	20 g
	無塩バター	30 g
卵	1 個	
砂糖	40 g	
B {	もちむぎ粉	50 g
	ココアパウダー	小さじ 2
	ベーキングパウダー	小さじ 1
ゆでもち麦 (飾り用)	10 g	

1/10 切れ
81kcal
食物繊維
1.3 g



《作り方》

- ① 耐熱ボウルにAを入れ、湯せんで溶かす。
- ② 別のボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて混ぜる。粗熱のとれた①に混ぜ合わせる。
- ③ ②にBをふるい入れ、ゆでもち麦を加えてさっくりと混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷いた型に③を流し入れ、飾り用のゆでもち麦を散らす。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで 20 分焼く。焼きあがったら型から出して冷まし、好みの大きさにカットする。



豊山先生の一言メモ

チョコレートの原材料のカカオ豆は、カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛などミネラルがバランスよく含まれています。その香りは、集中力、記憶力を高め、リラックス効果も期待できます。チョコレートの風味を保つために、焼きあがったら急いでオーブンから取り出しましょう。