

チョコブラウニー

○ 材料(8人分)

チョコレート	70g
絹ごし豆腐	200g
卵	1個
砂糖	70g
牛乳	大さじ1
小麦粉	30g
片栗粉	10g
ココアパウダー	10g
塩	少々
バナナ	1本
粉砂糖	適量



○ 作り方

- ① 豆腐は水気をかるく切り、泡だて器等を使ってなめらかなクリーム状にする。
卵、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② チョコレートと牛乳をボウルに入れ、電子レンジで1分程度加熱して
チョコレートを溶かして粗熱をとる。
- ③ ①に冷めた②を加えてよく混ぜ合わせる。
小麦粉、片栗粉、ココアパウダーをふるい入れ、塩を加えてさらによく混ぜる。
- ④ ③を型に流し込み、輪切りにしたバナナを上置く。
- ⑤ 180℃に熱したオーブンで40分焼く。
- ⑥ 粗熱を冷まし、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 8等分に切り、器に盛り付け、粉砂糖をかける。

エネルギー

141 kcal

たんぱく質

3.5 g

食塩相当量

0.0 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん