



ゲンキ
レシピ

チョコレートブラウニー

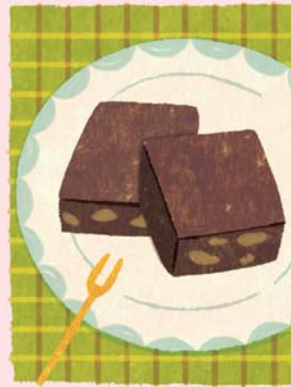
○調理時間：30分 ○エネルギー：約1,350kcal（全量）
○塩分量：約0.3g（全量）

栄養豊富なチョコ（カカオ）とナッツのおやつです。ナッツ類にはビタミンB群のほかに、抗酸化成分も。ただしこちらも脂質が多いので、食べ過ぎには要注意。

材料 8個分（8×16cmの角型1台分）

●チョコレート：150g ●卵：1個 ●アーモンドパウダー：50g ●クルミ：20g

作り方 ①耐熱容器にチョコレート100gを割り入れ、電子レンジで1分半～2分加熱する。②残りのチョコレート50gは1.5cm角くらいに割り、クルミも割っておく。③チョコレートを電子レンジから出してしっかり混ぜて溶かし、中くらいのボウルに移して卵を割り入れてさらによく混ぜる。④アーモンドパウダーを振るって加え混ぜ、②のチョコレートとクルミも加え混ぜる。⑤ケーキ型や耐熱の器に生地を入れて平らにならし、180℃のオーブンで15分焼く。⑥焼きあがってすっかり冷めてから切る。



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください。ゲンキレシピ <http://www.genkitokirei.com/>
→「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中！

～ MEMO ～