

米粉のブラウニー



(100g当たり)

エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
420	4.9	22.7	55.4	48	0.16



材料と分量

卵	1個
砂糖	100g
サラダ油	52g
ココアパウダー	50g
米粉	50g
ベーキングパウダー	2g

〈作り方〉

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖を加えもったりと白くなるまで混ぜる。
- ② サラダ油・ココア・米粉・ベーキングパウダーの順に加え混ぜる。
- ③ 天板にオーブンシートを敷き、生地を流し入れる。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで、10分程焼く。

〈料理のポイント〉

お好みでゴマ・アーモンドスライス・リンゴの薄切りなどを最後に混ぜて焼いても美味しいです!!

