

		中はしっとり、外はサクサクした食感が楽しめる		お料理レベル		
		米粉のブラウニー		★★★★ ちょびり 簡単★★		
米粉は振るう必要がなく、ワンボウルで作れるため洗い物も最小限。						
			材料（11×6×4cm 2個分） ・チョコレート 50 g ・バター（有塩） 25 g ・卵 1 個 ・上白糖 25 g ・牛乳 20 cc ・米粉（製菓用） 50 g ・ココアパウダー 10 g ・ベーキングパウダー 1 g ・チョコチップ 適量 （溶けないタイプ） ・くるみ（ロースト） 適量			
作り方 1. チョコレートとバターが入った鍋を湯せんする。 2. ボウルに卵を割り入れて混ぜ、上白糖を少しずつ加えながら混ぜる。 3. 2に牛乳を加えて混ぜる。 4. 1に3と米粉、ココアパウダー、ベーキングパウダーを加えて混ぜる。 5. アルミ型に4を流し入れ、チョコチップとくだいたくるみをのせる。 6. 180℃に予熱したオーブンの下段に入れ、20分焼く。						
ポイント 各家庭のオーブンに合わせて様子を見て焼き上げます。 ナッツやドライフルーツ等を入れるのもおすすめ。 小麦不使用なのでアレルギーのお子さんにも安心なおやつです。 くるみは、袋に入れめん棒等でたたくとくだけます。						
調理時間	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
40 分	(1 個分)	448Kcal	7.9g	24.7g	51.5g	0.6g