

おからのチョコブラウニー

- ◇ 「甘そ〜っ」と思ったあなた、見た目との違いにビックリ!
- ◇ おからを加えているので、通常のものよりカロリー控えめ、おなかにもやさしい!

エネルギー 180kcal (4cm×5cm×2 個/人)

難易度 ★★★

アレルギー：小麦・卵・乳・大豆・アーモンド



作り方

材料 (20cm平方角型=20個分)

◆A

卵……2個
砂糖……75g
無塩バター……60g

◆B

チョコレートシロップ……20g
おから……60g

◆C

小麦粉……60g
ココアパウダー……35g
ベーキングパウダー……6g

◆D

くるみ……60g
レーズン……30g

◆E

ココナッツロング……15g
アーモンドスライス……10g

- ① 生地作り A の室温に戻した無塩バターは、ゴムベラか泡立て棒でやわらかくし、砂糖を2回に分けて加え、その都度よく混ぜます。
- ② 人肌程度に温めた溶き卵を、①に少しずつ加えてよく混ぜます。→アドバイス
- ③ B を①に加えてよく混ぜます。
- ④ ①にふるっておいた C を加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ、粉気があるうちに D の 2/3 量を加えて混ぜます。
- ⑤ 型入れ ④の生地をクッキングシートの上に移します。表面を平らにならしながら型のかたち整形し、それを平方角型に入れます。→アドバイス
- ⑥ トッピング・焼成 ⑤に D の残り 1/3 量、E をトッピングし、オーブンで180℃、20~25分焼きます。

下準備

- 無塩バターは1cm角くらいのさいの目に切って室温に戻しておく(戻し忘れ、時間がない場合は電子レンジ500Wで10~15秒温める。溶けないように注意する)
- 卵を溶き軽く湯煎(人肌程度)にしておきます。
- C は合わせておいて予めふるいにかけておきます。
- D のくるみは予め粗目に刻んでおきます。

アドバイス

- 溶き卵を人肌程度に温めることで室温に戻した無塩バターと混ぜやすくなります。冷蔵庫から出してきた直後の卵では温度が低いため、その状態で溶いて無塩バターと混ぜ合わせようとしても、バターの油脂が卵となじみにくく、小さな油脂の塊がいくつもできてしまいます。その結果、焼き上がりが均一性のないものとなります。
- 焼き時間と温度はガスオーブンでの調理時間です。家庭用の電気オーブンでは焼き時間や温度が違ってきますので、作製時に調節する必要があります。
- 正方形型にクッキングシートを敷いてから生地を流し込むと、平らに整形しにくくなります。