

米粉のブラウニー

(1人分)
エネルギー 206kcal
たんぱく質 4.4g

(主材料) 米粉・植物油
ココア
(調理時間) 40分

❖ 混ぜて焼くだけの簡単ケーキ。小麦粉も卵も使用しません。❖

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

A	米粉	150g (1カップ半強)	植物油	42g (大さじ3・1/2)
	ベーキングパウダー	5g (小さじ1)	砂糖	60g (大さじ5)
	ココア	6g (大さじ1)	水	120g (半カップ強)
			粉砂糖	少々

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 * 子どものお手伝いできそうなところ



① Aの粉類をふるう。

ポイント
米粉は振った方が仕上がりがよい。(ベーキングパウダーと混ぜるだけでもよいです。)



②別のボウルに油と砂糖を入れ、よく混ぜる。



③②に水を加え、良く混ぜる。



④③の液体に①の粉類を加え、よく混ぜ合わせ



ポイント
生地がリボン状に落ちる位を目安に水分を調整します。



⑤鉄板に流し込み、170℃、約20分焼く。



ポイント 生地が冷めてから切ると、きれいに切り分けられます！



⑥切り分けて粉砂糖を振る。

ポイント
紙等で作った抜型を置いて粉砂糖をふるときれいな模様が付きます！

出来上がり！



いたばちい

生クリームやアイス添えても美味しいちい！