



その他

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

豆腐ブラウニー



水や牛乳の代わりに豆腐を使用した、カルシウムたっぷりのブラウニーです。混ぜて焼くだけなのでとても簡単です。



材料(1人分)

ホットケーキミックス	…	6g
ココア	2g
絹豆腐	12g
卵	3g
砂糖	4g
バター	2g
サラダ油	2g
アルミ(紙)カップ	1枚

※サラダ油を使用せず、バターだけで作っても良いです。

作り方

- ①ホットケーキミックスとココアは一緒にふるっておく。
- ②豆腐はミキサーやフードプロセッサーでつぶし、なめらかなクリーム状にする。
- ③溶かしバターにサラダ油を混ぜた中に、砂糖を加えて混ぜ、②の豆腐と溶き卵を加えて良く混ぜる。
- ④①の粉を加えて混ぜる。
- ⑤カップに入れて170℃のオーブンで40分焼いたら出来上がり。

※仕上げに粉砂糖をふるうときれいです。

