

【学生一押し賞】

受賞者：片山 美花 さん

レシピ名：ナッツとドライフルーツのブラウニー



材料（10個分 調理時間 90分）

薄力粉：50g
アーモンドプードル：50g
ココアパウダー：15g
ベーキングパウダー：小さじ 1/3
バター：80g
砂糖：50g
卵：2個
はちみつ：15g
牛乳：大さじ 1
ドライフルーツ：40g
ナッツ類：35g

作り方

1. 薄力粉、ココアパウダー、ベーキングパウダーを混ぜ、振るっておく。
2. ボウルにバターを入れクリーム状になるまで練り混ぜ、次に砂糖を加え白っぽくふんわりするまでよく混ぜる。
3. 卵を溶き、1/2量を2. に少しずつ加えながら、分離しないようによく混ぜる。

4. 3. にアーモンドプードルを加えて混ぜ、残りの溶き卵を少しずつ加えながらよく混ぜる。
5. 4. にはちみつと牛乳を加え混ぜる。1. を1度に加えゴムベラでさっくり混ぜる。
6. 5. にナッツとドライフルーツの約1/2量を加えさっくり混ぜる。
7. 6. を型に流し入れて平らにし、残りのナッツとドライフルーツを上に乗せる。
8. 160°Cに加熱したオーブンで45～50分焼く。竹串で刺して生地がついてこなければ完成。

栄養成分（1個）

エネルギー：187kcal、たんぱく質：3.7g、脂質：12.7g、炭水化物：15.7g、
カルシウム：34.7 mg、鉄：0.8 mg、食物繊維総量：1.6 g、食塩相当量：0.1 g