



表紙のレシピ

フライパンで
ブラウニー

調理時間

40分

※冷ます時間を除く

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 553kcal *食塩相当量: 0.5g

材料(直径20cmのフライパン1枚分)

ブラックまたはミルクチョコ	食塩不使用くるみ
①(細かく刻む)……………100g	(粗く刻む)……………60g
バター(小角切り)……………60g	バター(焼き用)……………5g
牛乳……………大さじ1	粉糖、
②たまご(割りほぐしておく)…2個	スライスアーモンド(ロースト)
グラニュー糖……………60g	(お好みで)……………各適宜
CO・OP 薄力小麦粉……………60g	
③調整ココア……………30g	

- ①をボウルに入れて湯せんにかけて溶かす。
- ①に②を順に加えてその都度混ぜ合わせ、振った③を混ぜ、くるみを入れてさっくり混ぜ合わせる。
- 一度熱したフライパンを濡れ布巾に置いて熱を下げ、バターを入れる。バターが溶けたら②を入れて極弱火にかけ、ふたをして12～13分焼き、裏返してふたをして4～5分焼く。
- 中央に竹串を刺してゆるい生地がつかなければ出来上がり。冷ましてからお好みで粉糖を振りかけ、切り分けてスライスアーモンドを飾る。

POINT

コンロによって火加減に差がありますので、焦げないように注意しましょう。
裏返すときはお皿などに取り出しておき、上からフライパンを被せるようにして返すと失敗しにくいです。

ホット
チョコレート
スティック

調理時間

10分

※冷やし固める時間を除く

ブラック1個分(レシピ1/10量で)*カロリー: 92kcal *食塩相当量: 0.1g
ホワイト1個分(レシピ1/10量で)*カロリー: 95kcal *食塩相当量: 0.1g

材料(各10個分)

ブラックまたはミルクチョコ	マシュマロ、
①(細かく刻む)……………150g	デコレーションチョコ、
バター(食塩不使用)…9g	アラザンなど(お好みで)
ホワイトチョコ	……………各適宜
②(細かく刻む)……………150g	<ホットミルク1杯分>
バター(食塩不使用)…9g	CO・OP コープ牛乳…150ml

- ①、②はそれぞれチョコレートボウルに入れて湯せんをかけ、溶けたらバターを入れて混ぜ合わせて溶かす。
- 製氷皿にそれぞれ10等分ずつ流し入れ、氷水に底を当て、少し固まり始めたらマドラーなどを刺し、お好みのデコレーションをして冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
- ホットミルクにスティックごと入れてかき混ぜながらいただく。

POINT

マドラーの他、スプーンでも作れます。

