

栄養士さんの 元気 しび

【おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。】

ブラウニー

おやつ 23

材料	分量(8人分)	
A	小麦粉	50g
	純ココア	12g
	スキムミルク	12g
レーズン	25g	
卵	1個	
黒砂糖	50g	
無縁バター	25g	
クッキングシート	適宜	



《作り方》

- ① 焼き型(12cm×12cmがおすすめ)にクッキングシートを敷く。(角は切り目をいれて重ねる。)
- ② Aはあわせてふるう。黒砂糖もふるっておく。
- ③ レーズンはぬるま湯につけて、ざるにあげる。
- ④ 卵をふんわりと泡立て、黒砂糖を2回に分けて混ぜ、Aを加えてゴムベラでさっくりと混ぜる。③と溶かしたバターを加えて、さっくりと混ぜ、型に流し入れる。
- ⑤ 180℃に温めたオーブンで約10～15分焼く。紙ごと網にのせて冷まし、紙をはがして16個(1人2個)に切り分ける。

1人分栄養価	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	3.4g
炭水化物	14.2g
カルシウム	41mg
鉄	0.7mg
食塩相当量	0.1g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

