

しっとりプルーンブラウニー



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	243 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	9.1 g
炭水化物	37.1 g
食塩相当量	0.1 g

プルーンとくるみには鉄分が豊富！
プルーンのピューレをバターの代用にして約**60**kcal カット！！

デザート

鉄分の豊富なレシピ

しっとりプルーンブラウニー

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：24×26cm 天板 1枚分（1人4切れ、12人分）>

ベーキングパウダー・小さじ1/2	無塩バター・・・20 g	砂糖・・・200 g
A 薄力粉・・・125 g	プルーン・・・150 g	バニラエッセンス・適量
ビターチョコレート・・・90 g	卵・・・3個	くるみ・・・60 g

<作り方>

下準備 ・くるみを180℃で10分ローストして刻む。・オーブンを170℃に余熱する。
・Aを合わせてふるう。・チョコレートを刻む。・天板にオーブンシートをしく。

- ① プルーン100gとぬるま湯45ccを合わせてフードプロセッサーにかけてピューレ状にする。ぬるま湯は水っぽくならない程度に加減する
- ② ボウルにチョコレートと無塩バターを加え、湯せんにかける。
- ③ ②にピューレにしたプルーンを加えて、泡だて器で混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵を溶きほぐす。そこに砂糖とバニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
- ⑤ ④に③を加えて混ぜ、Aも加えてさっくりと混ぜる。
更にくるみと刻んだプルーンを加えて軽く混ぜる。
- ⑥ 天板に⑤の生地を平らに流し入れ、オーブンで20分焼き、冷めてから切り分ける