

押はだか麦を使ったレシピ

レシピ作成：東温市食生活改善推進協議会

《 ショコラフロランタン 》

| 材料 | 分量 (15cm型1個分) |
|-----------|------------------|
| 無塩バター | 40g |
| 粉糖 | 35g |
| 卵黄 | 1個分 |
| 薄力粉 | 55g |
| アーモンドパウダー | 15g |
| ココア(無糖) | 5g |
| A グラニュー糖 | 35g |
| はちみつ | 20g |
| 無塩バター | 25g |
| 生クリーム | 20ml |
| スライスアーモンド | 50g |
| チョコチップ | 10g |
| 押はだか麦 | 10g |

《作り方》

- 1 バターをふんわりするまですり混ぜ、粉糖を加えてさらにすり混ぜる。
- 2 卵黄を加えて混ぜ、薄力粉とアーモンドパウダー、ココアを加えて混ぜる。冷蔵庫で30分休ませる。
- 3 めん棒で型に入る大きさにのばす。
- 4 型に入れてフォークで穴をあけ、170℃のオーブンで15分焼く。
- 5 Aを小鍋に入れて中火で煮詰め、アーモンドを加えてひと混ぜする。
- 6 チョコチップ、押はだか麦を加えて4の上に平らに流し、180℃で10分焼く。とりだして冷まし、食べやすく切る。



《 一口メモ 》

はだか麦は食物繊維が豊富で、カルシウム・鉄分も多く含まれています。