

# 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。