



2.14

鉄鍋で簡単 ブルーベリー チョコブレッド

Valentine's
Day
MENU



< 材料 (2人分~4人分) >

- 薄力粉…100g
- オリーブオイル…大1
- 板チョコ…1/2枚
- オイル (分量外)
- 卵…1個
- ココア…小さじ2g
- 冷凍ブルーベリー…10粒程度
- 牛乳…30cc
- ベーキングパウダー…小1
- 砂糖…大2

< 作り方 >

- 1 薄力粉にココア、ベーキングパウダー、砂糖をあわせふるう。
- 2 卵と牛乳、オリーブオイルをしっかり混ぜたものを①にあわせざっくり混ぜあわせたら、小さく刻んだ板チョコと冷凍ブルーベリーを加え、さらにざっくり混ぜてから、表面に分量外の小麦粉をふるって手につかないようにして4等分に丸くまるめる。
- 3 鉄鍋に分量外のオリーブオイル大1を入れ、火加減4にし②の生地を入れて約1分表面をこんがりさせてから、オリーブオイルをひいた鉄鍋の蓋をのせ火加減3に下げて約5分焼き、鉄鍋の蓋を開けたまま上下ひっくり返し、火加減を4に上げて約1分焼いてから、さらに火加減を3に下げて約5分焼いたら完成。

* 鉄鍋は熱いので、鍋を上下にひっくり返すときはやけどに注意してください。

