



がっしゅうこく
アメリカ合衆国

コーンブレッド (アメリカ合衆国)

生地を作る時に混ぜすぎないのがコツ。
コーンの甘い香りが魅力です!



栄養成分 1人分 (1/4量)

エネルギー	312kcal
たんぱく質	6.2g
カルシウム	80mg
食塩相当量	0.9g

材料

15cm角のスクエア型1台分

【A】

薄力粉、コーングリッツ	各130g
砂糖	30g
塩	小さじ1/2
ベーキングパウダー	小さじ2

粒コーン缶詰	100g
--------	------

【B】

卵	1個
明治おいしい牛乳	1カップ
サラダ油	60ml

明治北海道バター	適量
----------	----

作り方

- 1 型にバターを薄く塗っておきます。
- 2 【A】を合わせ、ボウルにふるい入れます。
- 3 粒コーンは汁気を切ります。
- 4 別のボウルに【B】の卵を割り入れ、その他の【B】の材料を加えてよく混ぜます。
- 5 2に4を加えて粉気がなくなる程度に混ぜ、3のコーンを加えてさっと混ぜます。
- 6 5を1の型に流し入れ、180°Cに予熱したオーブンで40~45分焼きます。竹串を刺して引き抜き、生地がついていなければ焼き上がりです。
- 7 型からはずして網などの上へのせ、乾燥しないようにボウルなどをかぶせて冷まします。

✓ 生地のたねは、材料を合わせたらすぐに型に入れて焼くのがふわふわに仕上げるコツです。