

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ 30 応援レシピ

【かみかみ SOY クッキー】



Memo

噛めば噛むほど、大豆（soy）の風味を感じられます。食物繊維も多く、植物性油を使うのでヘルシーです。とても噛み応えがあるので、歯が弱い方はご注意ください。



材料

A 生おから……………100g
薄力粉……………80g
きな粉……………20g
砂糖……………40g
油……………大さじ 2
きなこ…大さじ 2 (12g)
砂糖…大さじ 1 (10g)

ポリ袋 2 枚

*乾物のおからパウダーを使用する場合は、おから 20g 当たり水を 80~100ml 混ぜて 10 分程度おいて戻してください。

作り方

- ①A をポリ袋に入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②①に油を加え、ポリ袋の上から押さえながら混ぜ、ひと固まりになるようにする。まとまらなければ水少々を加える。
- ③ポリ袋の上からめん棒で 2 mm くらいの厚さにのばす。
- ④1.5 cm 幅の短冊切りにし、クッキングシートを敷いた鉄板に並べる。
- ⑤200 度に熱したオーブンで、15~20 分焼く。
- ⑥別のポリ袋にきな粉と砂糖を入れてすり混ぜておき、⑤のクッキーが温かいうちにに入れて振り、まぶしておく。

*フライパンで焼いてもできます。

1/10 の 栄養価	エネルギー 91kcal	たんぱく質 2.5 g	脂質 3.7 g	炭水化物 13.2 g	食塩相当量 0.0 g
------------------	-----------------	----------------	-------------	----------------	----------------