

おからクッキー

○ 材料(8人分)

おから	100g
小麦粉	70g
きなこ	20g
ゴマ	10g
ベーキングパウダー	2g
はちみつ	30g
豆乳	50cc



○ 作り方

- ① ボウルにおから、小麦粉、ベーキングパウダー、きなこ、ゴマを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ② ①にはちみつ、豆乳を加え、さらに混ぜ合わせ、1つにまとめる。
- ③ 1人3つになるように24等分にし、生地を丸めてオーブンシートの上に置き、手のひらでつぶして形成する。
- ④ 180℃のオーブンで20～22分焼く。

エネルギー

82kcal

たんぱく質

3.2g

食塩相当量

0.0g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

