



【おからクッキー】

調理時間
20分

材料 5人分(10個分)

- 粉末おから ……15g
- 水(おから用)……大さじ4(60cc)
- 薄力粉……………40g
- 砂糖……………20g
- バター……………35g
- 水(生地用)……大さじ 2(30cc)
- レーズン……………15g
- 油……………適量



【作り方】

- ①粉末おからは4倍の水と合わせて、まぜておく
- ②バターをボウルに入れて室温に戻しておく。(もしくは、電子レンジ(500W30秒程度)で加熱してやわらかくする。)
- ③②のボウルに砂糖を加えてよくまぜ、①のおからと薄力粉を加える。様子を見ながら生地用の水を加えてこねる。最後に、レーズンを加えてよくまぜる。



- ④生地を 10 等分にして丸め、手のひらで平たく押し形を整える。
- ⑤フライパン(ホットプレートでも可)に油をひいて、弱火でふたをして、両面をきつね色に焼く。

[1人前:エネルギー113kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 6.3g、炭水化物 12.6g、食塩相当量 0.1g]

食育コラム ～レシピについて～



2歳頃からは、ちぎる、こねる、のばす、3歳頃からは、型押し、まるめる、など少しずつお手伝いができるようになります。レシピの生地はやわらかいので、子どももこねやすく、丸めやすいです。
レーズンは食物繊維や鉄分が豊富でオススメです、代わりにりんごの角切りを入れてもおいしくできます。

