



おからクッキー

エネルギー160/kcal 1人分
調理時間 40/分

<材料> (6人前)

おから.....150g
バター.....40g
きび糖.....40g
豆乳.....30g
ホットケーキミックス.....100g
打ち粉..... 適量

<作り方>

- ①バターを室温に戻し、泡立て器で練ります。
- ②①に、きび糖、豆乳、生おから、ホットケーキミックスを入れてその都度混ぜて、まとまってきたら打ち粉をしたまな板にのせ麺棒などで2センチほどの厚さまで伸ばします。
- ③好きな形に切り、180度のオーブンで20分焼けば完成です。



社会福祉法人 青藍会
ハートクリニック南山口
☎ 083-988-3333