

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

おからをおいしく食べよう！！



～クリスマスパーティーに作ってみよう～



社会福祉法人 聖隷福祉事業団 保健事業部
管理栄養士 本多 尚美

おからのブラウニー（12切分）



（1/12切分）

エネルギー 138kcal

たんぱく質 3.8g

食物繊維 2.5g

おから入りなので、1切れ（1/12切）で成人の必要量の1/10の食物繊維が取れます。

【材料】（12切分）

小麦粉	100g
おから	100g
無塩バター	40g
砂糖	50g
卵	200g（4個）
ココア（無糖）	20g
ベーキングパウダー	2g
レーズン	20g
くるみ	20g
オレンジピール	20g
チョコレート（板チョコ）	20g

【作り方】

レーズンは水で戻し、くるみ、オレンジピール、チョコレートは刻んでおく。

バターをマヨネーズ状になるまでよく練る。

砂糖を加えよく混ぜ、なじんできたら卵を少しずつ入れ、混ぜる。

薄力粉、ベーキングパウダー、ココアをふるい入れ、混ぜる。

を加えて混ぜ、クッキングシートを敷いた型に流し入れる。

180度のオーブンで13分ほど焼きく。

