

おからビスケット



〈材料 15~20個分〉

・おから	50~60g
・薄力粉	150g
・ベーキングパウダー	4g
・砂糖	大さじ2
・塩	ひとつまみ
・牛乳（豆乳）	おからの水分に応じて適量

〈作り方〉

- ①全ての材料をボウルで混ぜます。牛乳（豆乳）はまとまる程度になるまで入れます。
- ②5mm位に伸ばして、お好みの形に切ります。麺棒で伸ばしにくい場合は、打ち粉をして下さい。
- ③170℃のオーブンで20~25分焼きます。

※焼き時間で食感が変わるので、硬いビスケットにしたい場合は長めに、
柔らかいビスケットにしたい場合は短めに焼いて下さい。

※ココアや抹茶、ごま等を入れてもいいですね。

おからは、たんぱく質や食物繊維がたっぷり含まれているため、栄養満点で、便秘解消にも繋がります。卵の花やサラダとして食事に取り入れたり、パンケーキや蒸しパンなどの生地に混ぜても美味しく食べられます。いろいろアレンジしてみてくださいね。