



調理時間
60分

※写真は、白ごまを使用

エネルギー 121kcal 塩分 0.1g

メモ おからでお腹也大満足♪

「おから」は、豆腐をつくる過程で必ずできるもの（大豆の汁“^{なまご}生呉”のしぼりかす）です。不溶性食物繊維が豊富で、少量でも満腹感を得られやすく、食べ過ぎを防ぐことができるため、おやつに最適です。カルシウムも多く含むため、お子さんや妊娠中の方にもオススメです！カロリーが気になる方にも◎

揚げない！おからかりんとう風

材料（8人分）

生おから	100g	バター	20g
たまご	1個	砂糖	20g
薄力粉	120g	黒ごま	小さじ2
＜コーティング用＞			
砂糖	20g	水	60cc

作り方

1. おからをレンジで軽く温めた（500W 1分程度）後、溶かしたバター、たまご、砂糖、薄力粉、黒ごまを入れて混ぜる。
2. 生地をラップではさんで出来るだけ薄くのばす。
3. 生地を冷蔵庫で15～20分ほどねかせる。
4. 3を天板にのせ、好きな大きさに包丁などで切れ目をいれる。
5. 170℃に温めたオーブンで、170℃30分焼く。
※オーブンの種類により温度（160～180℃）・時間を調整してください
6. 焼き上がった生地を切れ目にそって割る。
7. フライパンに砂糖と水を入れて、ふつふつと沸騰させ、6を入れからめる。

おからの原材料は、鳩山町の特産品でもある（黒）大豆なんだね！

