

おからの薄焼きクッキー

<材料>	40枚分		
小麦粉	200g	鶏卵	1個
おから	200g	白ごま	1/2カップ
バター	100g	シナモン	小さじ1
砂糖	60g	塩	小さじ1/4

<作り方>

- ①小麦粉、シナモン、塩は、混ぜてふるっておく。
- ②おからはフライパンで焦がさないように弱火で加熱し、しっかり乾燥させて、パラパラにする。
- ③ボウルに室温でやわらかくしたバターを入れて、クリーム状に練り、砂糖を加えてよく混ぜ、卵も加えて混ぜる。
- ④③に②を入れ、白ごま、①を順に加えて木べらで軽く混ぜた後、手でまとめて、ビニール袋に入れ、冷蔵庫で30分ねかせる。
- ⑤④を2～3mm厚さにのばし、型で抜き、180℃に熱しておいたオーブンで15分位焼く。

* グラニュー糖少量を振って焼くと、違う味が楽しめます。

1枚分の栄養価

エネルギー52kcal、タンパク質9.9g、カルシウム23mg、塩分0.08g
食物繊維0.6g、砂糖量1.3g