

令和2年2月

おからサラダ

材料 4人分

- おからパウダー・・・ 30g
- きゅうり・・・ 1本
- 人参・・・ 1/5本
- レタス・・・ 2枚
- 玉ねぎ・・・ 中 1/4個
- ロースハム・・・ 3枚
- マヨネーズ・・・ 大さじ4



作り方

- ① きゅうりは食べやすい大きさに切って、少量の塩をふる。
- ② 玉ねぎは食べやすい長さの薄切りにして、耐熱容器に入れ、レンジに30秒かけて冷ます。
- ③ 人参はいちょう切りにして好みの硬さにゆでる
- ④ ロースハム、レタスは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ボウルに①～④、おからパウダー、マヨネーズを入れてしっかり混ぜる。



ひとくち
メモ


- *おからは、低糖質・高たんぱく質・食物繊維豊富で栄養の宝庫です。
- *おからパウダーはスーパーの豆腐コーナーや、乾物コーナーに売っています。
- *生おからでする場合はパウダーの倍の量で、乾煎り^{からい}して使います。
- *野菜はしばらく和えるとおからパウダーが水分を吸ってしっとりします。

府中市で楽しく子育てして頂くための子育て支援専用サイト
府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」



検索してみてね♪

お手軽 おからパウダーを使って…

子育てレシピ
令和2年2月 

サクサク！ おからサブレ

材料 20枚分

- おからパウダー 20g
- 片栗粉 20g
- 小麦粉 50g
- バター 40g
- 砂糖 30g
- 牛乳 大さじ1



作り方

- ① バターは常温に戻す。
- ② 材料をすべてナイロン袋へ入れてよくこね、ひとまとめにする。



- ③ ナイロン袋の上からめん棒で5mmの厚さにのばしたら、ナイロン袋の両端を切る。



- ④ オープンシートを敷いた天板に、③を移して包丁で好みの大きさに切り込みを入れる。



- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑥ 焼けて冷めたら、切れ目に沿ってポキポキ折る。



*サクサクサブレが、ナイロン袋で簡単にできますよ。

府中市で楽しく子育てして頂くための子育て支援専用サイト
府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」



検索してみてね♪