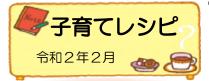
お手軽 おからパウダーを使って・・・



动场的一个

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。

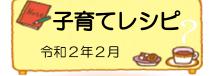




- *おからは、低糖質・高たんぱく質・食物繊維豊富で栄養の宝庫です。
- *おからパウダーはスーパーの豆腐コーナーや、乾物コーナーに売っています。
- *生おからでする場合はパウダーの倍の量で、乾煎りして使います。
- *野菜はしぼらずに和えるとおからパウダーが水分を吸ってしっとりします。



お手軽 おからパウダーを使って・・・



研切研例 B 37775 1771

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 オーブ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♪