



令和5年広報さつて
8月号掲載

◆おからとサツマイモのクッキー◆

今月のテーマは、「ヘルシーおやつ」です。通常のクッキーは小麦粉を使って作りますが、今回は小麦粉の代わりにおからを使い、サツマイモの甘みを感じるヘルシーなおやつとなっています。
夏休みに親子で楽しく作ってみてはいかがでしょうか。

【材料】2人分

生おから	160g
サツマイモ	60g
砂糖	20g

【作り方】

- ① サツマイモを1cmのさいの目切りにする。
- ② ボウルに生おから、砂糖を入れて混ぜる。
- ③ 6等分にして、厚さ5mmくらいの丸形に成型する。
- ④ 成型したものの上にさいの目に切ったサツマイモを押し込みながらのせる。
- ⑤ オーブンを180℃で予熱する。
- ⑥ クッキングペーパーを敷いて、④を並べ、オーブンで180℃、30分焼いたら完成。



(1人前169kcal)

作成:幸手市健康増進課