



18枚分の材料

【具材】

おから	50g	薄力粉	50g
バター	50g	卵	1個
砂糖	50g	ベーキングパウダー	
牛乳	小さじ2		2g

おからのふわふわクッキー



①バターを白っぽくなるまで練って砂糖を加える。



②①に溶き卵、牛乳を入れ混ぜ合わせる。



③ふるった小麦粉とベーキングパウダーとおからを入れ、さっくり混ぜ合わせる。



④スプーンを使って形成し、フォークの背で平たくつぶす。

⑤170℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。7～8分くらいで焼き色が付きすぎるとアルミホイルをかぶせる。

⑥冷ませば完成

※チョコチップなどお好みでトッピングする場合は③の行程で行う。



今月のレシピ  
おからのふわふわクッキー



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



今月の紹介者

member 59



伊藤 渚さん 【11区】

恭一朗くん（2歳）親子

小麦粉の代わりにおからを使った、おからのふわふわクッキーを紹介します。ご家族が南幌町ポケットハウスで豆腐作りを行っていて、おからが大量に手に入ることから作り始めたそうです。トッピングにドライフルーツを入れても美味しいです。

【アレルギー乳、卵、小麦】  
【1枚分44キロカロリー塩分0.1g】

**栄養ナビ** 伊藤聡美 栄養士

おからは、大豆から豆乳を作る時に残る粕で、食物繊維が豊富な食品です。食物繊維(不溶性)は大腸での滞在する時間を短くするため、発ガンを抑制してくれます。また、おからを使用することで、小麦粉の量を減らすことができるため、普通のクッキーよりもエネルギー(kcal)が少なく満腹感がありおすすめです。

nanporo club からポイント!

サクサク感が無くなってしまいますので、混ぜすぎないようにしましょう。



広報なんぼろ

平成29年3月号  
(通巻652号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121

発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 (株)総北海

南幌町ホームページ

<http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>

南幌町Facebookページ

<https://www.facebook.com/nanporotown>

南幌町Eメールアドレス

[nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)