

● おからブラウニー

栄養成分

エネルギー 161kcal
たんぱく質 3.3g
カルシウム 19mg
食塩相当量 0.2g



材料 4人分

おから 25g
くるみ 20g

【A】

砂糖 大さじ2
純ココアパウダー 小さじ2
薄力粉 大さじ1と1/2

バター(有塩) 27g
卵(Lサイズ) 1個
チョコチップ 16g
バニラエッセンス 少々
粉砂糖(飾り用) 少々
お菓子用紙カップ 4個

作り方

- 1 オープンを180℃に予熱しておきます。
- 2 Aを泡だて器でよく混ぜておきます。
- 3 くるみは刻んでおきます。
- 4 バターは湯せんまたは電子レンジで溶かしておきます。
- 5 ボウルにおから、卵、③、チョコチップ、②を入れてよく混ぜ、④のバター、バニラエッセンスも加えてさらに混ぜ合わせます。
- 6 紙カップに⑤を分け入れて、180℃のオーブンで15～20分ほど焼きます。
- 7 冷めてから紙カップを外し、仕上げに粉砂糖を振ります。

レシピ考案者

新潟県十日町市立
松代給食センター
栄養教諭

渡邊 英里 先生

粉をふるう必要がなく、混ぜるだけでできるのでとても簡単です。おからは食物繊維たっぷりのヘルシー食材です。おからが入ることで冷めても固くならず、後味のよいブラウニーができます。おからが入っていることを子どもたちに伝えると、いつもびっくりされます。