



let's go to the kitchen



おからチョコスコーン

8エコ大作戦「エコ料理教室」(4年8月)で紹介した、おからチョコスコーンのレシピです。

【材料(分量:2人分)】

生おから…100g
米粉…50g
アーモンドプードル…20g
ベーキングパウダー…6g
卵…1個
オリーブオイル…10g
(サラダオイルでも代用可)
砂糖…20g
塩…ひとつまみ
チョコチップ…お好みで



【作り方】

- ①ボウルに卵、オリーブオイル、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ②①に生おから、米粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダーを入れて混ぜ合わせる。
- ③②にチョコチップを入れ、ざっくり混ぜたらひとまとめにする。
- ④③を厚さ3~4cmに伸ばしたら、6~8等分に切り分ける。
- ⑤④を180度に予熱したオーブンで25~30分程度焼いて完成。

簡単なレシピだから、
親子で楽しく作れるにゃ！



おから活用のエコ料理！

豆腐を作る過程で、豆乳を絞ったときに、絞りかすとして「おから」が残ります。このおからには、大豆の栄養が多く含まれています。
栄養満点のおからを使って、おいしいおやつを作ってみましょう。



Point

- ・作ったスコーンは、冷凍保存もできます。
- ・チョコチップの代わりにレーズンやナッツ、チーズを入れてもおいしいです。



(株)フードコミュニケーション
食育料理家 なぎさなおさん