[おからマドレーヌ]



栄養価(1人分)				
エネルギー	107	kcal		
たんぱく質	1.9	ð		
脂質	4.5	ð		
カルシウム	24	mg		
食塩相当量	0.1	œ		

栄養のあるおからを、 子どもも食べやすい マドレーヌにしました。

食材料	4人分量(g)	【目安量】	作以方
有塩バター	18		①バターは溶かしておく。
小麦粉	36	大4	②小麦粉・ベーキングパウダーは合わせて
ベーキングパウダー	1.6	小1/2	ふるっておく。
砂糖	18	大2	③溶かしバターに砂糖を加え混ぜ、おから・
おから	32		調整豆乳・はちみつ・バニラエッセンス
調整豆乳	80		を加え混ぜる。
はちみつ	7	小1	④ふるった粉を混ぜ、マドレーヌカップに
バニラエッセンス	0.04		入れる。
マドレーヌカップ	4個		⑤190度のオーブンで20分程焼く。