



食生活改善推進員の 健康料理



No.158 黒ゴマおからクッキー

作り方

- ①バターをレンジで溶かし、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ②①に溶いた卵を入れてよく混ぜる。
- ③②に薄力粉をふるい入れ、おからパウダー、黒ゴマを入れて混ぜる。
- ④③に牛乳を入れて、ひとまとめにする。
- ⑤めん棒で2～3mmの厚さに伸ばし、クッキー型で抜く。
- ⑥表面にはけで卵液(分量外)を塗り、オーブンを使用し、160℃で18分焼く。

今回は「黒ゴマおからクッキー」を紹介します。

おからは大豆からできています。大豆は主成分がたんぱく質であることから「畑の肉」と言われています。大豆に水分を含ませて、すりつぶしたものを煮てこしたものが豆乳、大豆をこしたときに残ったものがおからです。おからは食物繊維が多いため、便秘解消にも効果的で、子どものおやつとしてだけでなく、お母さんのダイエットにも最適です。

また、牛乳にはもちろん、ゴマやおからにもカルシウムが多く含まれており、ヘルシーなクッキーになっています。

おやつではなかなか取れない、食物繊維やカルシウムが豊富です。ぜひ作ってみてください。

材料・分量(20枚分)

薄力粉	50g	卵(Mサイズ)	1個
おからパウダー	40g	黒ゴマ	10g
砂糖	20g	牛乳	30cc(大さじ2)
無塩バター	35g		

1枚分の栄養量

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	7.8g
カルシウム	53.8mg
食物繊維	3.3g

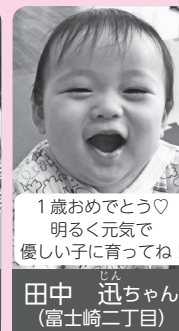
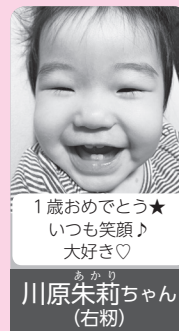
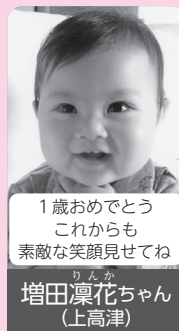
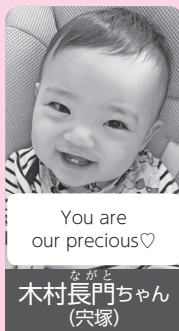
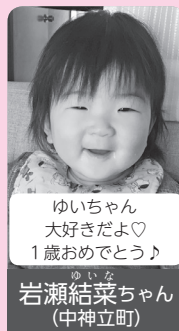


こ・ん・に・ち・は 赤・ち・ゃ・ん HAPPY BIRTHDAY 12月生まれ



2月で1歳になる赤ちゃんを募集!!

- ①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤一言(25文字以内)を記入し、写真を添えて広報広聴課へ郵送、メール(kouho@city.tsuchiura.lg.jp)または直接
- 1月6日(月)
- ※2月上旬または中旬号に写真、氏名、町名、一言を掲載します。



※掲載した氏名、住所などの個人情報は、この広報紙以外では使用しません。