

おからでスイーツ



1. ポンデケーキヨ (18個)

生おから	100g
溶けるチーズ(ピザ用)	60g
片栗粉	70g
塩	小1/2
オリーブオイル	10g
牛乳	50cc

ボウルに全ての材料を入れて混ぜ、丸めて焼く。

★オーブン 200℃、15分

2. スコーン (16個)

生おから	150g
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小2
砂糖	30g
ココナッツオイル(液状) 又は菜種油	30g

ボウルに全ての材料を入れて混ぜ、成型し、焼く。

*メイプルシロップやジャムを添えて(^^♪

★オーブン 170℃、20分

3. 卵の花ケーキ (炊飯釜 1個分)

卵	1個
牛乳	150cc
いりおから *	35g
(又は生おから 100~130g)	
ホットケーキミックス	200g
砂糖	30g
菜種油	大1/2
ドライレーズン	70g
コーヒー	大3
スキムミルク	大1

①ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を入れてよく混ぜ炊飯釜に入れる。

②他の材料を①に入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。

③ご飯を炊くようにスイッチON。

1回でまだ焼けていない場合は、もう一度、スイッチを入れる。

*いりおから の作り方→ 裏面参照

(*^^)v 一日置くと、しっとりしてより美味しく頂けます(*^^)v

4. ドーナツ (直径2cm 32個分)

生おから	100~120g
ホットケーキミックス	200g
絹豆腐	300g
砂糖	小2
塩	小1/2
(調整材料)	牛乳 大3
	強力粉 大4

材料を全部混ぜて、手でまとめ、油で揚げる。

メイプルシロップをかけるとより美味(^^)v

5. いりおからのクッキー (直径5cmの丸型16枚分)

A	いりおから*	30g
	薄力粉	70g
	きび砂糖	30g
	塩	1g(少々)
くるみ	25g	
菜種油	35g	
豆乳	20g	

- ①くるみは荒みじん切りにしておく。
- ②ボウルにAを全部入れて泡立て器でざっと混ぜ、くるみを加え混ぜる。
- ③油を回しかけ、泡立て器を上下に動かし、つくようになじませる。(手でこねてもOK)
- ④細かなそばろ状になったら豆乳を加えて混ぜる。
豆乳の量は、おからの乾燥具合によって調整する。加えすぎると固くなるので、握ってひとまとまりになればよい。
- ⑤16等分して小さく丸め、円形に形作る。
★160℃ 15～17分。天板にのせたまま冷ます。

いりおからの作り方

生おから100gをラップなしで電子レンジで2～3分加熱する。
フライパンに広げ、へらでまぜながらゆっくりと弱めの中火でいる。
5分ほどいと、カリカリに乾燥した状態になる。35g程度になればOK!
冷めたら保存用のポリ袋に乾燥材と共に入れ、冷蔵保存する。
塩やごまを加えて、ふりかけとして使うこともできる。

6. みたらし団子 (5本分)

さつまいも	100g	
A	生おから	35g
	薄力粉	20g
	片栗粉	20g
B	片栗粉	5g
	黒糖又はきび砂糖	20g
	醤油	大2～3
	みりん	大2

- ①さつまいもはたっぷりの湯で柔らかくゆでる。
めん棒でつぶし、Aを加えてゴムベラでねりませ、20等分して、丸める。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、①を入れる。浮いて来たら、さらに2分ほどゆで、キッチンペーパーに取り出して湯をきる。
- ③ 4個ずつ竹串に刺し、熱したフライパンで両面に軽く焼き色をつける。
- ④Bの片栗粉と黒糖を鍋に入れ、醤油を少しずつ注いでなめらかにとく。
みりんも加えて混ぜながら、弱火にかける。
ふつふつと煮立ったら、勢いよくまぜ、とろみがついたら③にかける。

7. くるみ餅 (6食分)

おから	50g	
くるみ	30g	
じゃがいも	150g	
黒糖又はきび砂糖	30g	
片栗粉	20g	
A	きな粉	大2
	黒糖又はきび砂糖	小2

- ①くるみは生ならオーブントースターの天板に広げて弱で5分ほど焼き、5mm角に刻む。
- ②じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
耐熱ボウルに入れて黒糖、片栗粉、おから、水 大2.5(分量外)を加えて練り混ぜる。
- ③ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
一度取り出して全体を木べらで練り混ぜ、再び2分加熱する。
- ④かなりもちもちなので、木べらを濡らして全体をねり、くるみを加えてさらに練り混ぜる。
大きめに切ったラップにはさみ、めん棒で平らに形を整える。
- ⑤ラップをはずして、混ぜ合わせたAをまぶし、一口大に切る。