# おからでスウィーツ

# 1. ポンデケージョ

(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.卯の花ケーキ** (炊飯釜 1個分)

1個 驷 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.ドーナッツ (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。

\*メー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)

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

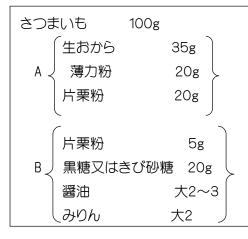
- ①くるみは荒みじん切りにしておく。
- ②ボウルにAを全部入れて泡立て器でざっと混ぜ、 くるみを加え混ぜる。
- ③油を回しかけ、泡立て器を上下に動かし、つくようになじませる。(手でこねてもOK)
- ④細かなそぼろ状になったら豆乳を加えて混ぜる。 豆乳の量は、おからの乾燥具合によって調整する。加えすぎると 固くなるので、握ってひとまとまりになればよい。
  - ⑤16等分して小さく丸め、円形に形作る。
    - ★160℃ 15~17分。 天板にのせたまま冷ます。

### \*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分ほどいると、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)



- 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ぜ、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	きび砂糖	大2 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。