

おからクッキー ノンカフェインコーヒー

● ● ● おからクッキーの作り方 ● ● ●

【材料9個分】 3人分

- ・オリーブ油 大さじ2杯(21g)
- ・いりごま 小さじ3杯(9g)
- ・調整豆乳 大さじ1杯(15g)
- ・加工ナッツ(食塩不使用) 9g
- ・砂糖 小さじ7杯(21g)
- ・レーズン 9g
- ・アーモンドプードル 大さじ3杯(15g)
- ・小麦粉小さじ8杯(24g)
- ・おからパウダー 大さじ3杯(15g)

【作り方】

- ①ボウルにオリーブ油、豆乳、砂糖を入れ、よく混ぜたら、アーモンドプードルも入れ良く混ぜる。
- ②小麦粉、おからパウダーを入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- ③いりごま、刻んだカシューナッツとレーズンを入れて混ぜたら、ラップでひとまとめにし型を整える。
- ⑤好みの形に整え、オーブン180度で13分焼く。



208kcal (1人3個分)

● ● ● Point ● ● ●

- おからは食物繊維が豊富でおなかの中で膨らむので少量でも満腹感が得られます。便秘の予防、解消にも効果があります。
- また、バターなどの動物性脂肪を使用せず、魚油と同じn-3系脂肪酸を多く含むナッツ類を使用し、乳腺炎予防に配慮しています。

※n-3系脂肪酸には、“悪玉”コレステロールを減らし“善玉”コレステロールを増やす作用があります。

おやつのレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。