



おからブラウニー

【材料】1人分 (g)

おから	6
卵	13
バター (溶かす)	7
砂糖	5
小麦粉	2.5
ココアパウダー	1
大豆水煮 (刻む)	5
粉糖 (仕上げ用)	0.6

【作り方】

- ①砂糖・小麦粉・ココアパウダーをよく混ぜる。
- ②溶いた卵に少しずつバターを入れよく混ぜ、次におからも入れてよく混ぜる。
- ③①と②を混ぜ、刻んだ水煮大豆も入れ混ぜる。
- ④オーブンシートを敷いた鉄板に流し入れ、160℃~170℃に予熱したオーブンで15分~20分焼く。
- ⑤冷めたら四角に切り分け、仕上げに粉糖をかけて出来上がり。

しっとりしていておいしいです！

仕上げの粉糖でほんのり甘くなり、子ども達にも好評です！



チキンのアップルジンジャーソース

【材料】1人分 (g)

鶏モモ肉	40
しょうゆ	4.5
おろし生姜	1
おろしにんにく	0.4
りんごジャム	6
酒	1
レモン汁	少々
油	1

【作り方】

- ①油以外の調味料を混ぜ、鶏肉を20~30分漬ける。
- ②フライパンかオーブンで焼く。

漬けて焼くだけの簡単メニュー！

フライパンで焼くときは既定の油を敷いて焼き、オーブンで焼くときは調味料と一緒に油も入れて鶏肉を漬けておきます！