

# おから<sup>de</sup>かぼち<sup>ャ</sup>クッキー

## 材料

(15~20枚分)

- ★ おから 100g
- ★ かぼち<sup>ャ</sup> 520g
- ★ ハン粉 100g
- ★ 牛乳 100g
- ★ 卵 1個 (50g)

食パンの  
はいてもOK

## 作り方

1. かぼち<sup>ャ</sup>の種を取り、一口大に切り、茹でて柔らかくしたら皮を取り除いてマッシュする。皮は刻んでおく。



2. ボールに材料を全て混ぜ合わせこねる。

小さい子供と一緒に作ろう!!

3. クッキーの形に丸めて200℃のオーブンで20分焼いて完成!!



ここがポイント!!

- ★ かぼち<sup>ャ</sup>の皮を使うことで、ゴミを減らしエコに!!
- ★ クッキーの形を作るとき、子どもに手伝ってもらおう!!
- ★ 牛乳のカルシウムは、成長期の子どもにピッタリ!!
- ★ かぼち<sup>ャ</sup>の甘味で砂糖なしのヘルシーなお菓子!!

"おから"のココがすごい!!

- その1. 肉や魚に負けない優れたタンパク質
- その2. 体に必要な食物繊維佳入り
- その3. 物忘れを防ぐレシチンが豊富

栄養価 (3枚分)

エネルギー 165kcal 脂質 3.1g  
たんぱく質 6.0g カルシウム 50mg

