

おからのショートブレッド



【材料：約10枚分】

- 小麦粉 100g
- バター 75g
- 三温糖 35g
- おから 60g

カットする厚み
によって食感が
変わるよ！！



【作り方】

- ① バターは室温に戻しておく。
- ② ボウルに材料を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ 5cmくらいの円柱状に形をつくり、ラップで包む。
- ④ 冷蔵庫に入れて冷やす。
- ⑤ 1cmくらいの幅にカットし、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑥ 170℃のオーブンで10分くらい焼く。焼き色がいたらできあがり。

「おから」とは、豆腐を作る際にできる豆乳のしぼりかすです。不溶性食物繊維やカルシウム、たんぱく質を豊富に含んでいます。食物繊維は腸内環境を整える働きがあり、カルシウムは丈夫な骨を作るのに役立ちます。