

おからのミルクスティッククッキー



【材料】	長さ8cm×8本分	
おからパウダー		大さじ1
牛乳		大さじ1
スキムミルク		大さじ1
砂糖		小さじ1
食用ビニール袋		1枚

【作り方】

- ①食用ビニール袋に材料を全て入れて、よくもみながら混ぜ合わせる。
- ②オーブンを180℃に予熱する間、①を冷蔵庫で寝かせて生地をなじませる。
(5分程度)
- ③ビニール袋の下の端を一か所5mm程切り、絞り出し袋のようにして、オーブン用のペーパーを敷いた天板に細長く絞り出す。
- ④180℃のオーブンで8～10分焼く。天板のまま冷ます。

ひとこと

おからは高たんぱくで食物繊維たっぷり、スキムミルクはカルシウムが豊富です。

(8cm×8本分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
59	3.0	70	8.5	2.6	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

