

おからのレンチンケーキ



【材料】直径10cm、厚さ3cmくらいの大きさ1個分

おからパウダー	大さじ3
無糖ヨーグルト	大さじ4
砂糖	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/4
卵	1個

【作り方】

- ①ボウルに材料を全て入れて、泡だて器で混ぜる。おからパウダーの粉っぽさがなくなればOK。混ぜすぎない。
- ②①をレンジ対応の容器に入れてラップをかけ、つまようじでラップに10か所くらい穴を開ける。（よく膨らむので破裂防止）
- ③②を600wのレンジで3分加熱する。

ひとこと

おからパウダーで作る、おなかにたまる満足おやつです。
マグカップでも作れます。
食べる時は水分補給も忘れずに。

(1人分 1/4個)

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)
56	3.1	43	5.4	1.9	0.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

