

2 / 14 手づくりで本命を射抜く。

撮影料理・スタイリング／kunie ochi
構成／naoki onishi



おから入り
チョコナッツクッキー

Sweet

材料 (約1人個分)

- 乾燥おから 10g
- 薄力粉 50g
- ベーキングパウダー 小さじ1/3
- 砂糖 20g
- 塩 少々
- 太白ごま油(サラダ油でもよい) 大さじ2
- 豆乳(牛乳でもよい) 大さじ2
- チョコレート 30g
- ナッツ(お好みのもの) 20g

作り方

- ① 乾燥おからに水40mlを加え、しどろりさせておく。
また、チョコレートとナッツはそれぞれ粗く刻んでおく。
- ② ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせておく。
- ③ ②に①のおから、砂糖、塩を入れ、軽く手で混ぜ合わせる。
そこに太白ごま油を加え、全体的にすり混ぜる。
- ④ さらに豆乳を加え、へらでさつりと混ぜる。粉っぽさがなくなったら、粗く刻んだチョコレートとナッツを加え、さらに軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の生地をスプーンでひと口大に天板に落とし、170℃のオーブンで30分ほど焼いたら、取り出して冷めます。

