

金時豆のやさしい甘味

デザート

大豆の ソフトクッキー

| 材料 | 4人分 | 調理時間50分 |

大豆水煮…140g
金時豆甘煮…132g
オリーブオイル…大さじ1

| つくり方 |

1. ボウルに大豆水煮と金時豆甘煮を入れてマッシャーでつぶしオリーブオイルを入れて混ぜる。
2. 1を8等分に分けて平たく丸める。
3. 160℃に予熱したオーブンで10分、140℃に下げて30分焼く。
4. オーブンから出して冷めるまでそのまましておく。(熱いとくずれやすい)

| 料理のポイント |

- 豆を完全につぶさず粒を少し残しておく、また違った食感が楽しめる。



エネルギー 142kcal 食塩相当量 0.2g

1人分の栄養価 たんぱく質 7.6g 脂質 7.1g 炭水化物 14.6g
食物繊維 14.7g カルシウム 46mg 鉄 0.8mg

管理栄養士のひと言

大豆と金時豆からたっぷりの食物繊維がとれるクッキー