

## 今月のオススメレシピ

2019.2  
第60回  
担当:佐藤

## 第60回のテーマ：バレンタインもヘルシーに！おからスイーツ

2月といえば…バレンタインですね。その日に向けてお菓子を作ろうと考えている方は多いのではないのでしょうか。ケーキやクッキー・チョコレートなど、どれも高エネルギーなものばかりです。今回はおからを使ってヘルシーに仕上げたレシピをご紹介します！

## ヘルシーおからケーキ



調理時間 約20分

## 材料（12個分）

生おから 150g  
片栗粉 大さじ4  
ココアパウダー 大さじ5  
砂糖 45g  
卵 1個  
豆乳 大さじ3

くるみ（ナッツ類）20g  
粉糖 お好みで  
(栄養成分量外)

砂糖をマービー（詳細は下記）の粉末に変えるとエネルギーは80kcal減らすことができます。



## 栄養成分（2個分）

エネルギー：134kcal  
たんぱく質：4.3g  
脂質：5.4g  
炭水化物：19.7g  
食塩相当量：0.1g

## 作り方

- ① ボウルに生おからと片栗粉、ココアパウダー、砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- ② 卵を軽くとき、豆乳と混ぜ合わせておく。
- ③ ①のボウルに②とくるみを入れ、よくこねる。
- ④ 大きめの平皿に③を1.5cmの厚さになるように広げ、ナイフで12等分になるように切り目を入れておく。
- ⑤ ④を電子レンジにて500W5分加熱する。
- ⑥ 粗熱をとり、粉糖をふりかけて出来上がり。



## 管理栄養士からのありがた〜い？ヒトコト



おからは大豆からできており、たんぱく質や食物繊維、カルシウム、ビタミンB2などの栄養素が含まれています。とくに食物繊維が豊富で、満腹感を得られやすいので食べ過ぎを防ぐことができ、腹持ちがとてもよいです。

## マービーについて

マービーは、還元麦芽糖というでんぷんから作られる低エネルギーの甘味料です。エネルギー量は砂糖の約半分、甘さは砂糖の約80%なので、砂糖の代わりに使用することで、エネルギーを減らすことができます。