

# 誰でもつくれる！ 簡単 レシピ

## 人参クッキー

<材料>約 30 枚分

- ・薄力粉……………100g
- ・ベーキングパウダー……………6g
- ・砂糖……………100g
- ・無塩バター……………100g
- ・おから……………100g
- ・人参……………120g

### 作り方

おからと人参でヘルシー、満足感抜群！

- ① 人参はみじん切りにし、下茹ですておく
- ② ボールに常温に戻したバターを入れ、柔らかくなるまで練る。砂糖を加え、ムラなく混ぜる
- ③ ふるった薄力粉とベーキングパウダー、おから、①の人参を入れひとまとめになるまで混ぜ、直径約 4cm 大に丸くまとめる
- ③ オープンシートを敷いた天板に③を並べ 180℃のオーブンで 5分、160℃に下げてさらに 15分位焼く

memo

- ・おからはスーパーで買うことができます
- ・バターは早めに冷蔵庫から出して常温に戻しておく扱いやすいです
- ・オーブントースターで焼く場合、焼き上がったらアルミホイルをかぶせ、中まで火を通してください

## アスパラときゃべつのごま和え

野菜をたっぷり食べられる一品です♪

<材料>4人分

- ・アスパラガス……………1 束
- ・きゃべつ……………1/2 玉
- ・人参……………1/2 本
- ・コーン缶……………1 缶
- ・もやし……………1/2 袋
- ・ほうれんそう……………1/2 袋

- A
- ・しょうゆ……………小さじ 1
  - ・砂糖……………小さじ 2
  - ・すりごま……………10g

### 作り方

- ①アスパラガスは下半分の皮をピーラーでむき、斜めにスライスする。他の野菜は食べやすい大きさに切る
- ②①の野菜をそれぞれ下茹でする
- ③Aを混ぜ合わせて和え衣を作る
- ④②の野菜の水分を絞りながらボールに入れ、③のドレッシングで和える

memo

- ・アスパラガスの下半分の皮は硬く口に残りやすいので、ピーラーでむくと食べやすくなります
- ・お好みの野菜を使って作ってもおいしくできます♪
- ・冷凍野菜やカット野菜も活用して作ってみてください