

本日のレシピ

おからココアクッキー

材 料 (4人分)

おから	-----	80 g
純ココア	-----	16 g
三温糖	----- 大さじ3と小さじ1	(32 g)
油	----- 大さじ2	(20 g)

作 り 方

- ① オーブンを170℃に予熱しておく。
- ② ボウルにおから、純ココア、三温糖を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②にサラダ油を加えて混ぜる。
- ④ 170℃のオーブンで25～30分焼く。

厚めにするとしっとりクッキー、
薄めにする则固いクッキーになります。
お好みで作ってみてくださいね♪



1人当たり105kcal

オレンジルイボスティー

材 料 (4人分)

ルイボスティーバッグ	-----	1こ
水	-----	500ml
オレンジ果汁	-----	適量



作 り 方

- ① お湯を沸かし、ルイボスティーバッグを入れて煮出す。
- ② ①にオレンジの果汁をしぼって入れる。