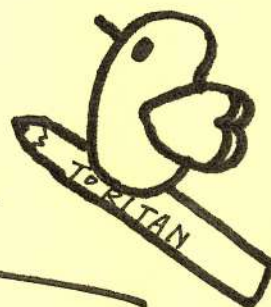


くらしよし国際交流

フェスティバル2017

鳥取短期大学

食物栄養専攻



栄養士のたまごが作った!!  
りんごのおからケーキ🍏  
さつまいものおからケーキ🍠

月レシピ紹介♪  
 中々美味しいもの おからケーキ 半

材料 and 分量 (カップケーキ7個分)

- 生地
- おから(乾燥) 70g
- 薄力粉 70g
- ベーキングパウダー 12g
- バター(無塩) 100g
- 砂糖 90g
- 卵(L) 2個
- 牛乳 50g
- バニラオイル 少々
- さつまいも・ごま
- さつまいも(金時) 100g
- さつまいも(金時) 100g
- 黒ごま 9g

角切り用(皮付き)  
 マッシュ用(皮なし)



☆ おからパウダーの作り方☆

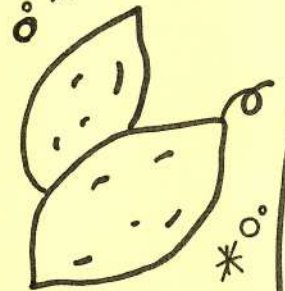
- ① おから(生)を140g用意する。
- ② ①のおからを電子レンジ(600w)で10分程度温める。  
 \* 途中1分ごとにかき混ぜるとキレイに仕上がります!!
- ③ ミルサーにかけて、粗砕する。



# 作り方



- ① さつまいもは洗って(皮つき用)は5mm程度のさいの目切りにする。
- ② さつまいも(マッシュ用)は皮をむき、大きめの角切りにする。
- ③ ①・②のさつまいもを蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。 \* \*
- ④ さつまいも(マッシュ用)は加熱後マッシャーでつぶす。
- ⑤ おからをパウダーにしておく。
- ⑥ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ⑦ ボウルにバターを入れてクリーム状に練り、砂糖を2~3回に分けて加え、白っぽくなるまで十分かき混ぜる。
- ⑧ なめらかになってきたら、溶き卵4~5回に分けて加える。
- ⑨ ⑥を加えてゴムベラで切るように軽く混ぜ合わせる。
- ⑩ ⑤のおからパウダーと煎った黒ごまを入れ、さっくり混ぜる。
- ⑪ さつまいも①・②を加え軽く混ぜる。
- ⑫ 牛乳を入れて混ぜる。
- ⑬ カップケーキ型に⑫の生地をスプーンで流し入れる。
- ⑭ 飾り用のさつまいも(皮つき)を3個ずつ上のにのせる。
- ⑮ オーブン170℃で14~18分焼き、焦げ目がつき竹串をさしてみて生地がついてこなければ完成!





三朝神倉集落で昔から代々栽培されてきた

## 「三朝神倉大豆」

一番の注目は

イソフラボンを  
多く含んでいる事

—— イソフラボンとは ——  
 動脈硬化・骨粗鬆症  
 生活習慣病を予防したり、  
 肌のハリ・潤いをキープする効果がある!

### おからって??

① 大豆を水で浸漬



④ 煮た大豆を  
絞ったものが  
「おから」!



② ペースト状に!



出た液体は

「豆乳」



③ ペースト状のものを  
煮る!!



これをかためると  
「豆腐」!!



「おから」は ☆

通常捨てられる事が多く

「生」のままだと日持ちも悪い

☆これを乾燥させると日持ちします!

今回は「生」のおからを乾燥させ

おからパウダーにし

小麦粉の代わりに加え?

おからケーキを作りました!

☆

