

# 簡単にできる おからパウダーできな粉餅

## 材料 ～4人前～

おからパウダー：大さじ4

片栗粉：大さじ4

砂糖：大さじ2

無調整豆乳：400 ml

きな粉：40g



## ポイント

電子レンジで作れてヘルシーです。

調理時間は 15 分ほどでおいしく簡単に作れます。

## 栄養価 1人前

エネルギー 225Kcal

たんぱく質 10.9g

脂質 9.0g

炭水化物 27.6g

食塩相当量 0.1g

## 作り方

- 1.耐熱ボウルに材料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- 2.ふんわりとラップし、600W のレンジで2分程加熱する。
- 3.一度取り出してラップを外し、よく混ぜ合わせる。
- 4.再びラップをし600W のレンジで2分程加熱し、よく混ぜ合わせる。
- 5.スプーンで食べやすい大きさにすくい、きな粉をまぶしたら完成。