



カレー風味おから酒粕クラッカー

レシピ作成者：榎原碧

栄養素（1人分）

エネルギー 311kcal

タンパク質 14g

脂質 7.2g

炭水化物 39.1g



材料 3枚分(5cm×9cm)

酒粕 50g
おから(乾燥) . . . 20g
薄力粉 20g
塩 3g
オリーブ油 . . . 3g
カレー粉(乾燥) 3g

作り方

- ① 室温に戻した酒粕を細かくちぎる
- ② ボールに薄力粉、塩、オリーブ油、カレー粉、おからを酒粕に加え生地をまとめる
- ③ 生地を 2mm 程度の厚さに伸ばして一口サイズにカットする
(バットの上に生地を置きクッキングシートを上重ねてから伸ばすとよい)
- ④ 180℃に予熱したオーブンで 15 分程度焼く

★レシピのポイント

おからを使用することで低カロリー、高タンパク質の効果をいただけます。

