

ザクザク  
食感

# ★手作りおやつ★

お子さんと一緒に作ってみよう！

## 粉豆腐を使った黒ゴマボーロ

大人のおやつ  
にもオススメ

### 『材料』（16枚程度）

A	薄力粉	100g
	砂糖	60g
	粉豆腐	50g
	黒いりごま	12g
	ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	6g
	豆乳	60ml
	油	12g

### 『作り方』

- ① ビニール袋にAを入れて振り混ぜる。
- ② ①に油と豆乳を入れ、もみもみ混ぜ合わせ、ひとまとまりになったら丸い棒状に形を整え、冷蔵庫で1時間程ねかす。
- ③ オーブンを180度に予熱する。
- ④ ②を1cm幅に切り、丸形に成形し、オーブンシートにのせ、180度で15～20分焼く。

• 生地がひとつにまとまりにくい場合は、豆乳を足してください。



### <管理栄養士からのおすすめポイント！>

- 粉豆腐は高野豆腐を粉にしたもので、粉豆腐として販売されています。
- 粉豆腐を入れることでカルシウム、鉄、たんぱく質など栄養価がアップします。
- 黒ゴマの香ばしい風味で甘さ控えめでも美味しい！
- ビニール袋ひとつで作ることができるので、是非お子様と一緒に作ってみてください！