粉を使用しない

おからの卵蒸しパン

（調理時間:10 分）

耐熱ガラスのボウルを使うと、材料を混ぜてそのままレンジにかけられるよ。

材料（2 人分）

鶏卵	1 個
ブラウンシュガー	大 1
好みのオイル（キャノーラオイル以外）	大 1/2
生おから	50g
ベーキングパウダー	小 1 弱
豆乳	大 1～
バニラエッセンス	少々
ミント	適量
メープルシロップ	
シナモンシュガー	

① ボウルに鶏卵を入れ、泡立て器に割りほぐし、ブラウンシュガーを入れすり混ぜる。残りの材料を加えよく混ぜる。おからによっては濃度が違うので、豆乳で調整する。目安はヨーグルトの固さ。

② 耐熱容器にラップを敷きこみ、①を流し入れる。（容器容量の半分まで）優しく振動を与え、表面を平らかにする。何もかぶせずにレンジ加熱する。600W で 2 分 30 秒から 3 分程度。表面が乾けばＯＫ。竹串を刺して、生地がつかないことを確認する。

③ 容器を静かに返す。柔らかいのでそっと扱う。粗熱をとる。

④ 2 等分して盛り付け、ミントを飾る。お好みでメープルシロップ、シナモンシュガー等をかける。

※ブラウンシュガーをオリゴ糖やラカント等に替えると、より糖質オフになり、主食替わりにもできます。

（エネルギー107kcal／たんぱく質 5.2g／脂質 5.9g／炭水化物 7.7g／塩分 0.1g）

レシピ企画　管理栄養士:小金澤衣里氏