



考案者

丸目優香

おからケーキ

調理時間 40分

レシピ考案者の
アピールポイント

フワフワで食べやすいです。

材料【パウンド型10×15cm(4人分)】

卵	1個	バニラオイル	数滴
砂糖	大さじ1	油	10g
バナナ	1本(熟したもの)		
生おから	80g		
小麦粉	大さじ2		

作り方

- 1 ハンドミキサーで卵と砂糖が白っぽくなるまでしっかり混ぜる。あらかじめ潰したバナナ、生おから、小麦粉、バニラオイルを入れ、さっくり混ぜる。油を加えて軽く混ぜ、型に流す。
- 2 180℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。
- 3 1/4に切り分けて、皿に盛り付ける。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
111	3.3	4.7	25	0.6	2.7	0.0