



『食べる』を

味方に。



日時：3月11日（火）
 午前の部：9時30分～11時30分
 午後の部：14時15分～16時15分

テーマ：「糖尿病」

内容：①試食⇒レシピ考案中・・・お楽しみに♪
 ②ミニレシピの配付
 （糖尿病予防ワンポイント付き）

その他：参加費無料、予約不要

試食を用意して
 待ってます♪

試食
 できます🍴

❖お一人でも、お仲間と一緒にでも、ぜひお立ち寄り
 ください！

RECIPE

おからの ショコラケーキ



- ❖材料：18cmの型1本分
- ・おから 100g
 - ・卵 2個
 - ・砂糖 40g
 - ・豆乳 50cc
 - ・オリーブ油 20g
 - ・小麦粉 50g
 - ・純ココア 20g
 - ・ベーキングパウダー 5g
 - ・バナナ 1本

- ❖作り方
- ① オープンを180℃に予熱する。
 - ② ボウルに卵と砂糖を入れ良く混ぜる。
 - ③ ②にオリーブ油と豆乳を加え更に混ぜる。
 - ④ ③に小麦粉、純ココア、ベーキングパウダー、おからを入れて混ぜ合わせる。
 - ⑤ バナナを1cm角に切って④に加えさつと混ぜ、クッキングシートを敷いた型に流し入れて、2回程落として空気を抜き、180℃のオーブンで30分程焼く。

❖栄養価（1切（1/8カット）あたり）
 エネルギー：124kcal たんぱく質：3.5g
 脂質：5.2g 炭水化物：14.7g
 食物繊維：2.5g 食塩相当量：0.2g

前回のレシピは
 こちら！