


## 1 おからマドレーヌ

| 材 料  | 分量（4人分）                     | 作り方   |
|--|-----------------------------|---|
| おから<br>砂糖<br>サラダ油<br>卵   | 60 g<br>30 g<br>30 cc<br>1コ | 材料をすべてボールの中でまぜる。<br>マドレーヌの型に流し込み、200度のオーブンで20分焼く。 |
|  |                             |   |
| クッキングポイント  |                             |   |
| おからが見事に洋菓子に変身。まぜるだけでとってもおいしいマドレーヌができていきます。おからが何でできているのか、クッキングしながらお話ししてあげてくださいね。    |                             |   |

各材料の前の記号は3つの食品群を示しています。

- : 赤のグループ（おもにからだをつくるもとになる食品）
- : 緑のグループ（おもにからだの調子を整えるもとになる食品）
- : 黄のグループ（おもにエネルギーのもとになる食品）