

1 おからマドレーヌ

材 料	分量（4人分）	作り方
おから 砂糖 サラダ油 卵	60 g 30 g 30 cc 1コ	材料をすべてボールの中でまぜる。 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）