

おからのショートブレッド Okara shortbread



材料（24本分） 調理：1時間
薄力粉・・・・・・・・150g
片栗粉・・・・・・・・30g
ベーキングパウダー・・小さじ1
バター・・・・・・・・100g
生おから・・・・・・・・100g
きなこ・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・30g
はちみつ・・・・・・・・大さじ2

Ingredients (24 bars) 1hour
Weak flour.....150g
Potato starch.....30g
Baking powder.....1tsp
Butter.....100g
Fresh okara.....100g
Roasted soy powder.....2tbsp
Sugar.....30g
Honey.....2tbs

★バターは常温においてやわらかくしておく。 Leave butter in room temperature until it becomes soft.

- ①薄力粉、片栗粉、ベーキングパウダーは混ぜておく。
- ②ボウルにバターを入れ、クリームになるまでよく混ぜる。
- ③バターの入ったボウルに、おから、きなこ、砂糖を入れてよく混ぜる。そのあと①とはちみつを入れてさらに混ぜる。はちみつとバターがかたまりにならないように、切るように混ぜること。
- ④全体がそばろ状になったら、オーブンの天板にクッキングシートまたはアルミホイルを敷き、生地を手でまとめながら1cmの厚さになるように広げる。四角形になるように形を整えること。
- ⑤オーブンを170度に予熱する。
- ⑥整えた生地を24等分にする。ショートブレッドのような形に切って、フォークでいくつか穴をあける（上の写真参照）。切ったあとはそれぞれのバーの間を少しずつ空けて並べる。
- ⑦170度のオーブンで30分焼く。

食物繊維とたんぱく質が多く市販のクッキーより糖分控えめです。密封して3、4日は保存可能。

1. Mix flour, potato starch and baking powder in a bowl or a bag.
2. Put butter in a different bowl and stir it until it is creamy.
3. Into the bowl used in step 2, add okara, soy powder and sugar and mix well.
Add the flour mixture and honey also and mix. Mix by cutting the dough.
4. When the mixture consists of small grains, spread a cooking paper or foil on a oven sheet. Form the dough on the sheet by hand so that the dough becomes 1cm thick and a rectangular shape.
5. Preheat the oven to 170C.
6. Cut the dough into 24 bars. Make shortbread-looking bars and make holes with a fork as in the photo above. Place bars with a little space between each other.
7. Bake them in the oven.

A good amount of fiber and protein, less sugar than usual cookies. Can be stored in a sealed bag for at least 3-4 days.