

3月ver.

糖化対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

紅茶おからシフォン

材料

【2人分】

おからパウダー	…15g
砂糖	…15g
ベーキングパウダー	…小さじ1
紅茶茶葉	…ティーパック1袋
卵	…1個
水	…60cc



1人分92kcal / 塩分0.4g



つくり方

- ①タッパーの中におからパウダー、砂糖、ベーキングパウダー、紅茶茶葉を入れ混ぜる。
- ②①に卵、水を入れさらに混ぜ合わせる。
- ③②をふたをせずに電子レンジ(500w)で4分加熱する。



生地におからパウダーを使用することで低糖質なシフォンとなり、食物繊維もとることができます。材料を混ぜ合わせてレンジに入れるだけの簡単レシピです。