




町の小麦粉を使ったおやつ  
協働交流サロンと長南町食生活改善協議会

☆お豆腐ブラウニー

材料	80g	水綿豆腐	120g	菜種油	50ml
小麦粉	40g	さび砂糖	80g	豆乳	100ml
ココア					

A 作り方  
A-1作り方 小さじ1/2

作り方  
① フードプロセッサーに豆腐、さび砂糖・菜種油・水綿豆腐を入れ、なめらかにするまで混ぜる。(またはミキサーにかけるか、手回しでする)  
② ①をボールに加え、泡立て器で粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。  
③ 型に入れて平らにならし、180℃のオーブンで15分焼く。




町の小麦粉を使ったおやつ  
協働交流サロンと長南町食生活改善協議会

☆豆乳きなこビスケット

材料	60g	さび砂糖	35g	菜種油	大さじ3
小麦粉	40g	塩	ひとつまみ	豆乳	大さじ2

作り方  
① ボウルにきな粉・強力粉・さび砂糖・塩を入れ、手でよく混ぜる。菜種油を加えて手でよく混ぜる。→両手でまき合わせてひたひたをつくらせよう混ぜ、豆乳を加えてよく混ぜる。  
② 生地を半分に分けたら、豆乳少々(分量外)を加え、まき。  
③ 生地を4等分に伸ばし、型で抜く。  
④ 天板に預熱あけておく。170℃のオーブンで25分焼く。



町の小麦粉を使ったおやつ  
協働交流サロンと長南町食生活改善協議会

☆にんじんケーキ

材料	140g	卵	2個	豆乳	50ml
小麦粉	40g	さび砂糖	40g	レモン汁	50g
バター	40g	卵黄	1個		

作り方  
① ボウルに卵黄と砂糖を混ぜ、ハンドミキサーで泡立てておく。菜種油を加えて混ぜる。  
② 小麦粉・ココア・豆乳を加えてよく混ぜる。レモン汁を加えて混ぜる。  
③ 型に入れて平らにならし、180℃のオーブンで20分焼く。

