

# おからのケーキ

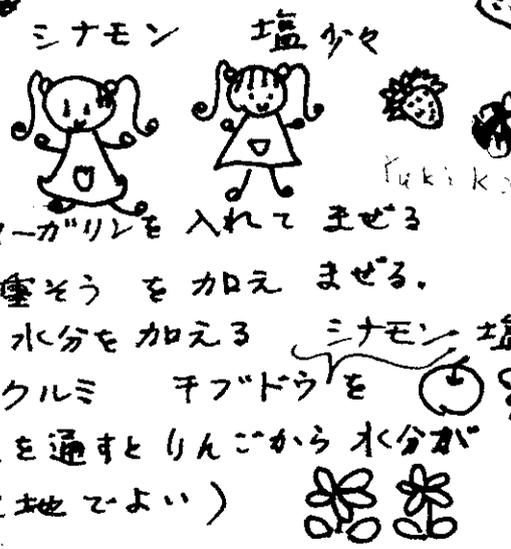
3.13  
水戸  
S. Saito

## ● 材料

- おから 150g
- 小麦粉 200g
- 重そう 小1
- マーガリン または バター 100cc
- 玉子 (1~3コ 入れなくてもできる)
- ハチミツ または 砂糖 (好みで入れなくてもいい)
- クルミ
- 干ブドウ
- りんご (1~2コ)
- ① ミナモン
- 塩 少々

## ● つくり方

- ① 玉子をよく泡立てる
- ② ハチミツ (砂糖) マーガリンを入れて混ぜる
- ③ おから 小麦粉 重そう を加え混ぜる。  
ボロボロするようなら 水分を加える
- ④ きざんだりんご クルミ 干ブドウを  
加えて混ぜる。(火を通すとりんごから水分が  
出るので かための生地でもいい)
- ⑤ 型に流し オーブンで焼く 170℃ 50分ぐらい



★今回 我家では オーブンがこわれてしまったので  
フライパンに 油をひいて 焼きました。弱火で。  
片面に こげ目がついたら ひっくり返し。  
もう 片面を 焼きます。

おからを入れるので ずっしりと 腹もちのよい ケーキです。  
甘味を控えれば 主食にもなります。