



ニオクラのレシピ



オクッキー

材料(2人分)

オクラ………3本
無塩バター……30g
卵………1/2個
黒砂糖………大さじ3強(30g)
薄力粉………1/2カップ弱(50g)

作り方

- ①オクラを茹でて、1～2mm 幅の輪切りにする。
- ②無塩バターをゴムベラでクリーム状になるように混ぜる。そこに卵黄を混ぜ入れ、さらに黒砂糖を3回ほどに分けて混ぜ入れる。
- ③卵白をハンドミキサーでメレンゲにする。(逆さにしても落ちないくらい)
- ④②に③のメレンゲを3回ほどに分けて混ぜ入れる。ゴムベラでさっくりと切り混ぜる。よく混ぜたら薄力粉を3回ほどに分けて切り混ぜる。オクラをその中に入れて切り混ぜ、型に流し込む。
- ⑤180℃に予熱したオーブンで17分焼いて出来上がり。

[1人分の栄養量]エネルギー：279kcal、食塩相当量：0.1g