2009 おいしいおきたまチャレンジクック
＊紅大豆料理コンクール応募作品＊　**おいしいレシピ**

置賜農業高校　紅大豆本舗（佐藤海月）　さん 考案

紅大豆ヘルシーソイばぁ

材料

卵	2 個	米粉	60g
紅大豆おから	90g	紅大豆いり豆	70g
リンゴ（ドライ）	50g	ラフランス（ドライ）	50g
ブルーベリー（ドライ）	20g	くるみ	60g
バター	60g	はちみつ	60g
トレハロース	10g	梅干し	10g
調理過程でできる豆乳	適量		

① 紅大豆は一晩水に浸してもどし、ミキサーにかけ呉汁を作る。

② 呉汁を鍋に入れ加熱する。沸騰して 2 分したら火から下ろす。

③ ②を布袋に入れて豆乳とおからに絞り分ける。おからは加熱して水分を飛ばしておく。

④ リンゴ、ラフランス、ブルーベリー、くるみは刻んでおく。紅大豆いり豆はブレンダーで細かくしておく。

⑤ 豆乳以外の材料をボウルに取りよく混ぜる。

⑥ 溶かしたバターを加えさらに混ぜる。

⑦ 豆乳で固さを調節する。

⑧ 天板上で形を整える。

⑨ 200℃のオーブンで 25 分焼く。

⑩ 冷めたら切り分けて出来上がり。

★　栄養豊かな紅大豆の特性を生かし、ヘルシーをキーワードとして、
お菓子未満スナック以上の新しい味覚を目指しました
原料は極力県内産品を利用しています　★