

玉ネギの皮でおからクッキー

●材料●（4人分）

- ・玉ネギの皮 1個
- ・おからパウダー 70g
- ・くるみオイル 大さじ2
- ・牛乳 50cc
- ・砂糖 40g
- ・水 少々

A



●作り方●

- ①玉ネギの皮をむく。
- ②①をミキサーにかけて細かくする。
- ③②とAを混ぜて形を整える。
- ④180℃のオーブンで25分焼く。

●ポイント●

- ・野菜には皮にもたくさん栄養があるので、玉ネギの皮を使った。
- ・玉ネギの皮が口の中に残らないように小さくした。