

# ソイフルーツバー

大豆粉にドライフルーツいっぱいのバー



## 材料(4人分)

大豆粉	……	120g
ベーキングパウダー	……	小さじ 1/2
砂糖	……	大さじ 3
塩	……	小さじ 1/2
豆乳	……	大さじ 3
なたね油	……	大さじ 1
レーズン	……	70g
クランベリー	……	30g
くるみ	……	50g

## 作り方

- 1 レーズン、クランベリーは刻み、お湯をかけてふやかす。くるみは刻んで 170℃のオーブンで 15 分ローストして冷ます。
  - 2 ボウルに大豆粉、ベーキングパウダー、塩、砂糖を入れよく混ぜる。
  - 3 2 に豆乳、なたね油入れよく混ぜる。
  - 4 1 に 2 を入れ、よく混ぜ、厚さ 5mm にめん棒でのばす。
  - 5 長方形に切り、オーブンシートに並べ 180℃のオーブンで 15 分焼く。
- くるみのかわりに、アーモンドやカシューナッツなどでもよい。