

今日のおやつ

きな粉とごまのビスコッティ ハイビスカスティー

● ● ● きな粉とごまのビスコッティ ● ● ●

【材料20個分】6人分

- 薄力小麦粉 100g (1カップ)
- きな粉 40g
- 砂糖 50g (大さじ5)
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- 塩 ひとつまみ (0.5g)
- いらり白ごま 30g (大さじ3)
- 卵 (割りほぐす) 2個

★【作り方】

- ①ごまはあらかじめきざむ。
- ②ボールに★をふるい入れ、卵とごまを加え、粉っぽさがなくなるまでゴムベラで混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
- ③オーブンシートを敷いた天板に②を移し、20cm×15cmくらいの長方形に整える。170℃に熱したオーブンで20分焼く。
- ④いったんとり出し、包丁で長片を約1cm幅の10等分に切り分ける。切り口を上にして並べ、150℃で10分、裏返してさらに10分焼く。
- ⑤オーブンからとり出し、冷めるまでおく。

ハーブティーの効能

食欲不振の緩和
疲労回復



164kcal (1人分 3枚)

● ● ● Point ● ● ●

- きな粉の原材料は大豆です。
- 大豆には鉄分が豊富に含まれており、貧血予防に効果的です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。