

きな粉のほろほろクッキー カフェインレスコーヒー

今日の飲み物



● ● ● きな粉のほろほろクッキーの作り方 ● ● ●

【材料4人分（12個）】

- | | |
|-------|-------------|
| ・薄力粉 | 70g（0.7カップ） |
| ・きな粉 | 15g（大さじ2） |
| ・砂糖 | 50g（大さじ5.5） |
| ・サラダ油 | 30g（大さじ2） |

【作り方】

- ① 薄力粉、きな粉、砂糖をボウルに入れて泡だて器で混ぜる。
- ② ①にサラダ油をまわしいれ、ゴムべらで生地がまとまるまで混ぜる。
- ③ お好みの形にまるめる。
- ④ 180度に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、粗熱をとる。



203kcal（1人分あたり）

Point

- 乳腺炎予防のため、バターのかわりにサラダ油を使い、動物性脂肪を抑えています。
- きな粉には鉄分が豊富に含まれており、貧血予防に効果的です。
- きな粉の代わりに、ココアを加えるなど、お好みにアレンジできます。