

今日のおやつ

ジンジャークッキー ほうじ茶

ママと生まれる前の赤ちゃんに
たっぷり栄養を。

ジンジャークッキーの作り方

【材料15枚分】

- ・★砂糖 75g
- ・★おろし生姜 25g
- ・★キャノーラ油 25g
- ・くるみ 20g
- ・薄力粉 100g

【作り方】

- ①★をボールに入れ、泡だて器で混ぜる。
- ②くるみを手（または包丁）で粗めに砕いて②に入れ、混ぜる。
- ③薄力粉をふるって、②に入れて、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- ④スプーンや手で成型し、並べる。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで15分焼く。



206kcal（3枚あたり）

Point

- ・生姜には、血行を良くし、体を温めてくれる働きや免疫力を高めてくれる作用があります。そのため、冷え症の改善や風邪の予防に効果的です。
- ・また植物性であるキャノーラ油を使用し、バター等の動物性脂肪を控えることで、乳腺炎の予防をすることができます。

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。