



～人参きな粉米粉クッキー～



★材料 8～9 個分★

米粉	30g
人参	30g
きな粉	20g～30g
砂糖(てんさい糖)	大さじ 1
豆乳	大さじ 1～2



8～9 個当たり エネルギー259Kcal たんぱく質 9.9g 脂質 5.7g

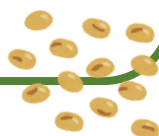
★作り方★

- ①人参をすりおろす(皮つきでも OK)。
- ②ボウルに米粉、きな粉、砂糖を入れ、泡だて器などできぐる混ぜる。
- ③②へ人参、豆乳を入れる。豆乳は大さじ1ずつ加え、生地の様子を見つつ追加してください。
- ④生地を5mmの厚さにのばし、お好みのクッキー型で抜き、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
手で丸めても大丈夫です。
- ⑤180 度に予熱したオーブンで 15 分焼いて粗熱が取れたら出来上がりです。
焼き時間はご家庭のオーブンに合わせて調節してください。

★メモ★

- ・甘さ控えめです。甘いものが好きな方は砂糖大さじ 2 にしてください。
- ・厚めのクッキーすると、外サクツ、中しっとりクッキーになります。
- ・お好みで焼き時間やクッキーの厚さは調節してみてください♪
- ・きな粉の味が強いので苦手な方は少なめにして豆乳を調節して下さい。

大豆製品は良質たんぱく質が豊富です。良質なたんぱく質とはアミノ酸がバランス良く含まれていること。たんぱく質は筋肉や内臓、骨など体を構成する主成分になります。イソフラボン、食物繊維も豊富。便秘もよくしてくれます。



人参にはビタミン A が豊富です。ベータカロテンは抗酸化作用が強いため免疫力を高めます。特に皮の下に栄養が多く含まれているため無農薬のものを選んで、できるだけ皮は剥かずに食べるか、皮も調理して食べましょう！！

