

# クッキー

## ★ 間食-2 クッキー

### 【材料】

ジンソウ先生でんぷん ホットケーキミックス	20g
無塩バター	8g
砂糖	2g
牛乳	4g



### 【作り方】

1. ボウルに室温に戻した無塩バターを入れ、泡だて器でなめらかに練り、砂糖を加え、白っぽくなるまですり混ぜる
2. 1にジンソウ先生でんぷんホットケーキミックスと牛乳を加えゴムべらで粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる
3. クッキングシートを敷いた天板に2をスプーンですくって5センチ間隔くらいあけて置く
4. 170℃に温めたオーブンで約12分焼く

ジンソウ先生でんぷんホットケーキミックスは蛋白質が0g。  
混ぜて焼くだけで簡単にクッキーが作れます。  
持ち歩く事ができるので、外出時などのエネルギー補給にいかがですか？

※でんぷんホットケーキミックスは焼くと広がるので5センチ間隔はあけて下さいね。

材料	一人分	1人分 - Kcal	たんぱく質 g	脂肪 mg	リン mg	塩分 g
ジンソウ先生で んぷん ホットケーキミックス	20g	76	0	1	6	0.12
無塩バター	8g	61	0.04	2	1	0
砂糖	2g	8	0	0	0	0
牛乳	4g	3	0.13	6	4	0
<b>合計</b>		<b>148</b>	<b>0.17</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>0.12</b>

動物性蛋白質