

手作りおやつ

レーズンきな粉クッキー(30枚分)



食品名	数量(g)	目安量
薄力粉	100	1カップ
きな粉	25	大さじ3杯半
レーズン	10	大さじ1弱
バター	60	大さじ5杯
砂糖	30	大さじ4杯強
卵	15	中1/3個



①薄力粉ときな粉を合わせてふるう。



②レーズンをあらく刻む。



③ボウルにバターを入れて、クリームになるまで混ぜたら、砂糖を入れて、なめらかになるまでよく練り、卵を入れてまたよく混ぜる。



④③の中へ②を入れて混ぜ①を入れてさっくり混ぜる。



⑤④を直径3~4cmくらいの棒状にまとめ、1~2時間程度冷凍庫に入れる。



⑥4~5mm厚さに切り分けて天板に並べ、180℃に予熱したオーブンで10分ぐらい焼く。



子ども1食分(2枚)当たり
 エネルギー 72kcal
 たんぱく質 1.4g
 脂質 3.8g
 カルシウム 6mg

★一度に食べないときは、小分けした冷凍するのがオススメ！
 作り方⑤のところで3つの棒状に分けてラップで包んで冷凍すると10枚分ずつ焼くことができます。冷凍した生地はなるべく早く使いましょう。



←こんな感じ

★きな粉とレーズンをおやつに取り入れ、素材の甘みを感じましょう。味覚の経験にもつながります。

★1~2歳の子どもには1日2枚程度が適量です。