

手作りおやつ きなこちんすこう

材料（15個分）	分量
薄力粉	100g
きな粉	20g
砂糖	30g
油	30g



◆ 作り方 ◆

- ① 薄力粉ときな粉、砂糖をボウルに入れ、軽く混ぜる。
- ② ①に油を加え混ぜ、よくこねる。
- ③ ひとまとまりになったら、等分にわけ、まるめる。
- ④ 予熱170℃に温めたオーブンで15分～17分焼く。



※作り方①②は、ポリ袋に材料をすべて入れて練ってもよい。

※作り方③は、ラップで包むと丸めやすい。

※焼きたては熱く、崩れやすいので、扱いに注意すること。



◆栄養量（1こ分）◆

エネルギー	55 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	2.4 g
炭水化物	7.4 g
食塩相当量	0.0 g

（日本食品標準成分表2020
（八訂）にて算出）



作りやすい分量で紹介★

卵や乳製品を使わないおやつだよ。
きな粉は、すりごまや抹茶パウダーに
変更してもいいね♪