



にんじんクッキー

【材料】(幅1.5cm長さ6~7cmのクッキー約30枚分)

材料名	分量
にんじん	60g
薄力粉	120g
片栗粉	75g
バター	60g
砂糖	30g



【作り方】

- ①バターは室温に戻しておく。
- ②にんじんは皮ごとすりおろす。
- ③バターを泡だて器で混ぜて、マヨネーズ状のやわらかさにする。
砂糖を加えて混ぜ、②を加えて混ぜる。
- ④薄力粉と片栗粉を混ぜ、③にふるい入れ、ゴムべらで混ぜる。
まとまつたら平らにしてラップで包み、冷蔵庫で30分程度休ませる。
- ⑤冷蔵庫から取り出し、めん棒で5mmの厚さに伸ばして、幅1.5cm、長さ6~7cm程度に切る。
- ⑥オーブンシートを敷いた天板に並べ、170~180°Cに予熱したオーブンで15~20分程度焼く。

＼手づかみしやすい／



【ポイント】

- ・卵を使っていないので、卵アレルギーを持つお子さんも食べられる。
- ・にんじんが苦手なお子さんでもおいしく食べられる素朴な甘さ。

【2枚当たりの栄養量】

エネルギー	83kcal
カルシウム	5mg
鉄	0.1mg