

福女短が考えた



vege recipe

# さつまいもとほうれん草のクッキー

エネルギー86kcal(1人あたり)

小麦・卵・乳を使用しないほうれん草入りのクッキーです。野菜の素朴な味を生かしたおやつで、食物アレルギーのお子さんでも安心して食べられます。



## <材料> (4人分)

さつまいも	.....	44 g
ほうれん草	.....	20 g
米粉	.....	32 g
ベーキングパウダー	.....	2.4 g
なたね油	.....	10 g
豆乳	.....	20 g
砂糖	.....	14 g

- 1 さつまいもは一口大に切って10分ほど茹で、熱いうちに裏ごしする。(さつまいもは皮なし)
- 2 鍋にお湯を沸かし塩とほうれん草をいれ、柔らかくなるまで2分茹でる。
- 3 お湯を切って、流水にさらし、水気を絞り根元を切り落として半分に切る。
- 4 ③をフードプロセッサーに入れて、ペースト状になるまで攪拌する。
- 5 ①と④をボウルに入れて、油と調整豆乳、砂糖を入れて混ぜる。
- 6 米粉とベーキングパウダーを入れて混ぜ合わせて、⑤に加えてさらに混ぜる。
- 7 ⑥をラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- 8 ⑦を絞り袋に入れて天板に絞り出す。
- 9 180度に予熱したオーブンに⑧を入れて15～17分焼く。

こちらのレシピは  
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学  
ホームページ



福岡女子短期大学  
Instagram



福岡女子短期大学  
Twitter

