ココアクッキー

食材名（約30個）	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のでんぷんﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	100	382	0	3	28	0.6
グラニュー糖	10	39	0	Tr	0	0
牛乳	20	13	0.7	30	19	Tr
無塩バター	20	152	0.1	4	4	0
ココア	4	10	0.7	112	26	0
ﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽ	適量	-	-	-	-	-
合計		596	1.5	149	77	0.6

【　作り方　】

①　でんぷんホットケーキミックス、グラニュー糖、ココアをボールに入れ混ぜる。

②　湯せんで溶かしたバターを何回かに分けて入れ混ぜる。

③　牛乳を何回かに分けて入れ、もったりするまでよく混ぜる。途中はパサパサですが、捏ねていくとねっとりしてきます。

④　ある程度捏ねたら、バニラエッセンスを振りかけて軽く混ぜる。（スプーンで混ぜるとよい）

⑤　スプーンで型どりしながら30個に分けて鉄板に並べ、予熱したオーブン170℃で20分焼く。

《ワンポイントアドバイス》

◆約30個分として1個当たりエネルギ□19.8kcal□蛋白質0.05□□ｶﾘｳﾑ　　4□□□ﾘﾝ　3□□□食塩相当量0.02□

□riuさんのレシピ20130215」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16