

ココアクッキー

食材名(約30個)	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ 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
バニラエッセンス	適量	-	-	-	-	-
合計		596	1.5	149	77	0.6

【 作り方 】

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。
湯せんで溶かしたバターを何回かに分けて入れ混ぜる。

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。

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)

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個あたりエネルギー19.8kcal、蛋白質0.05g、カリウム40mg、リン30mg、食塩相当量0.02g

「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 神奈川県小田原市鶴宮223-16