

レーズンのしっとりクッキー

食材名	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)
ジンズウ 先生のでんぷんホットケーキミックス	100	382	0	3	28	0.6
砂糖	10	38	0	Tr	Tr	0
レーズン	80	240	2.2	59	72	0
無塩バター	25	190	0.1	6	5	0
卵	40	60	4.9	52	72	0.2
合計16枚分 (1枚あたり)		910 □57□	7.2 □0.45□	653 □41□	177 □11□	0.8 □0.05□

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

砂糖、バターをボールに入れてよくすり混ぜる。

卵を少しずつ加えて混ぜる。

ホットケーキミックスと刻んだレーズンを加えて混ぜる。

クッキングシートに薄く伸ばし、180 のオーブンで約15～20分焼く。

生地がべたべたして伸ばしにくいので、クッキングペーパーで挟むようにして伸ばすとやり易いです。焼くときは上の紙をはずして、きれいな焼き色をつけましょう。

冷めたら16等分に切る。



《ワンポイントアドバイス》

お好きなドライフルーツやナッツでアレンジできます。

レーズンは食物繊維や鉄分、ポリフェノールなど栄養満点。でもカリウムが多いので食べ過ぎには注意してください。

「OTOクッキング倶楽部レシピ20210623」

