

★手作りおやつ★ お子さんと一緒に作ってみよう！

卵不使用のしっとり かぼちゃクッキー

『材料』（小 15 枚程度）

薄力粉	70g
かぼちゃ	50g
無塩バター	30g
砂糖	20g



『作り方』

準備・バターを常温に戻しておく。

・かぼちゃは電子レンジで加熱し、皮をむきペーストにして冷ます。

- ① ボールにバターと砂糖を入れてしっかりすり混ぜる。
- ② ①のボールに準備しておいたかぼちゃを加え混ぜる。
- ③ 薄力粉をふるいながら加え、さっくり練らずに混ぜる。
- ④ ひとまとまりにし、冷蔵庫で1時間ねかす。
- ⑤ 1個13～15gぐらいで成形する。
- ⑥ 180℃に予熱したオーブンで、16～20分焼く。

<管理栄養士からのおすすめポイント！>

- 材料4つで簡単にできる
- かぼちゃの甘みで砂糖控えめでも美味しくできる
- お子さんと一緒に手で丸めて作れる
- 卵アレルギーのお子さんのおやつにも

★ポイント★

かぼちゃの水分量で生地の固さが変わります。
下記の方法で固さを調整してください。
生地が粉っぽい ⇒ 牛乳（豆乳）をプラス
生地が柔らかい ⇒ 薄力粉をプラス