

米粉のシナモンクッキー

(主材料)
米粉
(調理時間) 40分
※焼き時間は含む

(1人分)
エネルギー 138kcal
たんぱく質 2.2g

☆シナモン香る♪米粉と片栗粉で作った、小麦アレルギー児も食べられるクッキーです☆

《材料・分量》 子ども6人分 (おとな 約4人分)

米粉	80g程度	油	30g (大さじ2・1/2)
片栗粉	27g (大さじ3)	砂糖	45g (大さじ5)
ベーキングパウダー	5g (小さじ1・1/4)	豆乳	80g程度
シナモン	適量		

【 作り方 】 * _____ 子どものお手伝いできそうなところ

① オープンを160℃に温めておく。

② 米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、シナモンを合わせる。

③ 油に砂糖を加えて、白っぽくなるまで良く混ぜる。

④ ③に豆乳を少しずつ加え、良く混ぜ合わせる。



⑤ ④に②の粉を2~3回に分けて振り入れ、ホイッパーでむらなく混ぜる。

⑥ スプーンですくい、クッキングシートを敷いた鉄板に落とし、形を整える。

⑦ 160~170℃のオーブンで10~15分焼く。



ポイント1
粉っぽさがなくない生地がしっとりするまで良く混ぜます。



完成!



☆区立保育園の献立例☆

昼食

ポークカレー

マヨドレコーンサラダ

しめじのスープ・果物

おやつ

牛乳

米粉のシナモンクッキー



ポイント2
落とした生地のおおきさにより、焼き時間が変わるので、様子を見ながら焼いて下さい。