

# キャロットクッキー

(1人分)  
 エネルギー 147kcal (主材料)  
 タンパク質 1.8g 小麦粉 牛乳 人参  
 (調理時間) 50分

ほんのりとしたオレンジ色がきれいな、人参のクッキーです！

《材料・分量》 子ども6人分 (おとな 約4人分)

\*分量は廃棄量を含みます

小麦粉 (薄力粉)	120g	砂糖	48g (大さじ5・1/3)
ベーキングパウダー	1.8g (小さじ1/2 弱)	牛乳	30g (大さじ2)
バター	30g (大さじ2・1/2)	人参	30g (中1/6本)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

## 【 作り方 】

\* \_\_\_\_\_ 子どものお手伝いできそうなところ

### ポイント1

ボールの底を湯につけ、温めると混ぜやすい。溶かさないように注意。

- ① オープンを150℃に予熱する。バターと牛乳を常温に戻す。バターは1cm位の厚さに切る。



- ② ボールに小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるっておく。

- ③ にんじんは皮をむき、フードプロセッサやおろし金ですりおろす。

- ④ バターを泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。



ポイント2  
砂糖もふるうと滑らかな仕上がりになる。



- ⑤ ④に砂糖を2回に分けて加え、白っぽくなるまで、よく混ぜる。

- ⑥ ⑤に牛乳を加え、よく混ぜる。

- ⑦ ⑥に②を2~3回に分けて加え、木べらで切るようにさっくりと混ぜ合わせる。



- ⑧ ⑦に③の人参を加え、混ぜる。スプーンですくい、クッキングシートを敷いた天板に落とし、形を整える。

- ⑨ 150~160℃のオーブンで15~20分程度焼く。



生地を棒状にしてラップで包み、冷蔵庫で冷やし、輪切りにしても作りやすいです！



出来上がり！