



切干大根の オートミールクッキー

材料 2人分 (6個分)

切干大根	…6g
紅茶	…40cc
アーモンド	…14g
オートミール	…35g
薄力粉	…15g
油	…小さじ2
卵	…1/2個
砂糖	…10g
塩	…少々

作り方

1. 切干大根を水で戻し、細かく切り、紅茶で水気がなくなるまで煮る。
2. アーモンドを刻んでおく。
3. オートミール、薄力粉、油を全体がパラパラになるまで混ぜる。
4. 3に卵、砂糖、塩、1、2を入れ混ぜ合わせる。
5. スプーンなどで適当な大きさに形作り、180℃のオーブンで20分程焼いたら出来上がり。

～1人あたり～ エネルギー230kcal 塩分0.2g 野菜使用量12g