

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



★卵・小麦・乳製品不使用！

## 手作りごまクッキー

★セサミスノーボールクッキー

# 簡単クッキー  
# 動物性食材不使用  
# 体に優しいおやつ

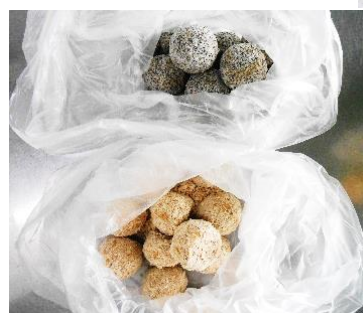
### 《材料》 (18個)

・米粉	60g	・おからパウダー	20g
・すりごま	20g	・米油	50g
・粉砂糖	25g	・豆乳	10g
(仕上げ用)			
・粉砂糖	10g	・すりごま	10g



### 《作り方》

- ① 米粉、おからパウダー、すりごま、粉砂糖をボールに入れて泡だて器で混ぜる。
- ② ①のボールに米油を入れてヘラでさっくり混ぜる。全体が混ざったら豆乳も入れ混ぜる。
- ③ 10gずつ、丸くまとめる。(指でギュッとまとめるイメージ。)
- ④ 170℃に予熱したオーブンで15分焼く。焼けたら網にのせ、荒熱を取る。
- ⑤ 仕上げ用のすりごまと粉砂糖を袋に入れ、良く振って混ぜておき、荒熱が取れたクッキーを入れ、まぶして完成！



～管理栄養士のあとがき～

今回は卵、小麦、乳製品を使わないクッキーの紹介です。  
植物性の食材だけでも満足できるように、ゴマの香りを引き立たせ、  
サクッと軽い食感のクッキーに仕上げました。すりごまは白ごま、黒ごま、  
お好きなほうを選んで作ってください♪

今回は米粉とおからパウダーを使いましたが、アレルギーがない方や  
アレンジしたい場合は、米粉を小麦粉に、おからパウダーをアーモンドフ  
ードルに置き換えても作れますし、豆乳も牛乳に置き換えて作れます。

毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

