

■ B : フリー部門

(メニュー名)

カレークッキー



▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 150 kcal
- ✓ たんぱく質 : 2.0 g
- ✓ カリウム : 36 mg
- ✓ リン : 30 mg
- ✓ 食塩 : 0 g

▶ 作業時間 120 分

▶ 価格(1食あたり) 208円

▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
・ バター 50g	①バターを常温にしておく。
・ 粉糖 35g	②ボウルにバター・粉糖を入れ、すり混ぜ卵黄を加えさらに混ぜる。薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
・ 卵黄 20g	③生地を直径2cmの棒状に成形してラップで巻き、冷蔵庫で1時間冷やす。
・ 薄力粉 100g	④ラップから外して、1.5cmの厚さに切る。
・ カレー粉 5g	⑤天板にクッキングシートを敷いて、クッキーを感覚をあけて並べ、180度に温めたオーブンで13~15分間焼き色がつくまで焼く。

▶ アピールポイント

合わないと感じるかもしれないけれど、意外と合うを狙い作成しました。また、おやつ感覚、スイーツ感覚で食べられるので同時に二度の味覚を感じることができます。また、無縁のバターの使用やカレー粉を使うことで塩分を少しでも減らし、クッキーを食べ、甘い味覚を感じた後なので、塩味が少なくとも塩味を感じることができるのもポイントです。なので、腎臓病を患っている方でもちょっとした間食にもなるかと思います。また、このままでも美味しかったのですが、カレー粉を最後にまぶすとより美味しく頂きました。