

1部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

スマイル・バタークッキー



栄養成分(1人分あたり) 3枚分

・エネルギー:	167	(kcal)
・たんぱく質:	1.9	(g)
・カリウム:	23.3	(mg)
・リン:	30	(mg)
・食塩:	0	(g)
作業時間	55	(分)
価格(1食あたり)	26.1	(円)



材料(12枚分)

・薄力粉	90g
・片栗粉	30g
・砂糖	40g
・無塩バター	50g
・卵黄	1個分



作り方

- ① バターを常温に戻す(指で押してやわらかくなる程度)。
- ② ボウルにバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ 卵黄を加えて、さらによく混ぜる。
- ④ 薄力粉と片栗粉をふるいながら加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ⑤ ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
- ⑥ 生地を5mm程度の厚さに伸ばし、型抜きする。
- ⑦ 170°Cに予熱したオーブンで15分ほど焼く。
- ⑧ 焼き上がったら、網の上で冷まして、完成。

アピールポイント

片栗粉プラスでサクサク食感クッキー！

保存期の方が安心して楽しめるよう、たんぱく質を抑えながらも、バターをしっかり使い、エネルギーを補えるよう工夫しました。
片栗粉を加えることで、たんぱく質を抑えてサクサク食感をプラス！
好きな型とデコレーションで、見た目にも楽しいひとときをお楽しみください！

