

【最優秀賞】

受賞者：行政 花音さん

レシピ名：健康クッキー

おやつ簡単な説明（受賞者コメント）

オートミールを使った健康を意識したチョコチップクッキーです。

材料（クッキー 8 枚分）

小麦粉：100 g

オートミール：95～100 g

ベーキングパウダー：1 g

バター（無塩）：70 g

砂糖：45 g

卵：1 個

チョコチップ：好みの量

作り方

1. バターを湯煎で溶かす。
2. オーブンを 170℃に予熱する。
3. ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜる。
4. 3 に溶かしたバターを入れてよく混ぜる。
5. 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるいにかけて 4 に混ぜる。
6. オートミールを入れてさらに混ぜる。最後にチョコチップを適量入れて軽く混ぜる。
7. 好きな形にして天板に並べ、オーブンで約 20 分焼いて完成。

栄養成分（1 枚あたり）

エネルギー：198kcal、たんぱく質：3.6 g、脂質：9.3 g、炭水化物：24.3 g、
カルシウム：30mg、鉄：0.7 mg、食物繊維総量：1.5g、食塩相当量：0.1g