

【最優秀賞】

受賞者：高橋 実都紀 さん

レシピ名：体に良いものだけ！おからパウダーとオートミールの黒糖クッキー



材料（直径4センチ×8枚）

【A】

オートミール：40g

おからパウダー：10g

黒糖：30g

くるみなどナッツ類：40g

黒ごま・白ごま：5g

オリーブオイル：30g

【B】

溶きたまご：50g（約1個）

材料について=====

※黒糖：はちみつメープルシロップなどに変更も可能。

※オリーブオイル：ココナッツオイルなどでも代用可。ぜひ体にいいオイルを。

作り方

1. オーブンは160℃に予熱する。ナッツ類は粗く刻んでおく。

2. ボウルに材料【A】を入れ、よく混ぜる。
3. 2. をクッキングシートを敷いた天板の上に薄く伸ばし、160°Cに熱したオーブンで 15 分焼く。(サクサクに仕上げるため、いったん焼く)
4. 焼きあがったら常温で 10 分冷まし、【B】の溶き卵を混ぜる。
5. クッキングシートなどを敷いた天板に、生地をスプーンですくって落とし、薄くのばす。
6. 160°Cに熱したオーブンで 15 分焼き、冷まして完成。

粗熱が取れた焼きたてで食べるのが美味しいです。

湿気を吸わないように乾燥剤と一緒に保存するのがおすすめ。

栄養成分 (1枚あたり約 30g)

エネルギー：141kcal、たんぱく質：3.6g、脂質：9.2g、炭水化物：11.6g

カルシウム：40 mg、鉄：1.0 mg、食物繊維総量：2.0 g、食塩相当量：0 g