

【簡単おやつ教室☆3歳】

～きなこ豆乳のビスケット～

平成 30 年 12 月 17 日 (月)

1 人：

【下準備】

オーブンは 170℃に予熱する。
鉄板に合わせてオーブンシートを準備する。

【材料】

小麦粉・・・・・・・・60g
きなこ・・・・・・・・40g
三温糖・・・・・・・・30g
塩・・・・・・・・ひとつまみ
菜種油・・・・・・・・大さじ3
豆乳・・・・・・・・大さじ2（成分無調整のもの）

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 108Kcal |
| たんぱく質 | 2.6g |
| 脂質 | 6.0g |
| カルシウム | 12mg |
| 鉄 | 0.5mg |
| ビタミンA | 0μg |
| ビタミンB1 | 0.01mg |
| ビタミンB2 | 0.02mg |
| ビタミンC | 0mg |
| 食塩相当量 | 0.0g |
| 食物繊維 | 1.1g |

【作り方】

- ① ボウルに小麦粉、きなこ、三温糖、塩を入れよく混ぜる。
- ② ①に菜種油を加え、両手でしっかりすり混ぜる。
- ③ ②に豆乳を加えて混ぜ、全体をひとまとめにする。
- ④ まとまった生地を麺棒で4mm程度の厚さになるまで伸ばし、好みの形に型抜きする。
- ⑤ オーブンシートの上に④を重ねないように並べ、予熱したオーブンで20分～25分程度焼く。

【ポイント】

♪菜種油を加えたら、手をこすりつけるようにして粉と油をしっかりとすり混ぜましょう。
♪焼成後、オーブンから出したら冷めるまで鉄板の上に置き、予熱を利用し焼きましょう。