

# きなこクッキー

## ☆材料

(21枚 炊き出し袋：無)

レシピのアレルゲン  
(特定原材料および準ずるもの)  
 「大豆」

米粉	80g
豆乳	50g
きな粉	大さじ2 (30g)
砂糖	大さじ3 1/3 (50g)
油	大さじ2 (30g)

## ☆作り方

- ① オーブンを180°Cで予熱する。
- ② ポリ袋に全ての材料を入れて混ぜる。
- ③ 生地を棒状にする(直径約4cm)。
- ④ 約1cmの厚みに切る。
- ⑤ 予熱したオーブンで30分焼く。
- ⑥ 粗熱をとる。

## ☆栄養価 (1枚あたり)

エネルギー	43 kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	1.9 g
炭水化物	5.9 g
食物繊維	0.3 g
食塩相当量	0.0 g



## ☆ポイント

- ・ ヴィーガンや卵、乳、小麦アレルギーの方も食べられる。
- ・ 食べた枚数でエネルギー補給時の栄養価の把握ができる。
- ・ きな粉はたんぱく質やカルシウム、食物繊維が豊富である。