

きな粉クッキー



エネルギー	195kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	8.5g
塩分	0.1g

きな粉が入ることで、固くならずほぐれ感が増し、義歯の方でも食べやすいクッキーです。

少量でも高カロリーのおやつです。

介護老人保健施設西光苑 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

マーガリン	8g
卵	8g
砂糖	8g
薄力粉	20g
きな粉	4g

〈作り方〉

- ①マーガリンは室温で戻し、やわらかくしておく。
- ②ボウルにマーガリンと砂糖を入れ、よくすり混ぜる。
- ③卵を加え、よく混ぜる。
- ④薄力粉・きな粉をふるい入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ⑤生地を手で丸め、180℃に予熱したオーブンで25分焼く。