

3月の糖尿病教室で 提供したおやつです

100kcal

チーズクッキー

〈材料〉		1人分	4人分
A	粉チーズ	3g	12g
	スキムミルク	5g	20g
	薄力粉	5g	20g
	ベーキングパウダー	0.2g	0.8g
	バター	4g	16g
	砂糖	2g	8g
	全卵	3g	12g
	レーズン	2g	8g

一人当たりの栄養価
(1人2本)

エネルギー

100kcal

たんぱく質 3.8g

脂質 4.8g

炭水化物 10.3g

〈下準備〉

- ①バターと卵は常温に戻しておく
- ②Aはふるいにかけて混ぜておく
- ③レーズンは細かく刻む

〈作り方〉

- ①ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状にし、砂糖を加えよく混ぜる
- ②①へ卵を2回に分けて加え、よく混ぜ合わせ、Aとレーズンをゴムべらでさっくり混ぜ合わせる
- ③ラップの上に②を出し、さらにラップを重ね、6cm×12cmにのばし、冷蔵庫で30分冷やす
- ④6cm×1.5cmのスティック状に切り分け(8本)180℃に温めたオーブンで10～15分焼く