

11月の糖尿病教室で 提供したおやつです



82kcal

セサミクッキー



〈材料〉	1人分	4人分
卵	6g	1/2個
砂糖	4g	16g
味噌	0.5g	2g
薄力粉	2.5g	10g
白ごま	8g	32g

1人当たりの栄養価

エネルギー	82kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	5.0g
炭水化物	7.5g
カルシウム	100mg
食物繊維	1.1g

〈作り方〉

- ①ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖と味噌が溶ける程度に混ぜる(※泡立てない)
- ②ふるった粉とごまを①へ加え、混ぜ合わせる
- ③クッキングシートに薄く伸ばす
- ④180℃に温めたオーブンで8分程度焼く
- ⑤焼き色がいたら、温かいうちにお好みの大きさに切る
パリッとしていなければ、カットしてから裏返しにして数分焼く