

オートミールクッキー



Point

小腹が空いたときにもおすすめの
ざくざくクッキーです。

材 料 12個分

オートミール	80g
薄力粉	40g
てんさい糖	20g～30g
塩	ひとつまみ
米油	40g
豆乳	30g
すりごま	大さじ2

エネルギー 72kcal

たんぱく質 1.3g 脂質 3.8g 炭水化物 8.8g 食物繊維 0.7g 塩分 0.1g

- ① ボウルにオートミール、薄力粉、てんさい糖、塩を入れてよくかき混ぜる。
- ② 米油を加えて全体がなじむように混ぜ、豆乳（牛乳でも可）を加えて生地をまとめる。
- ③ オーブンシートをひいた天板の上に②をスプーンなどですくって落とす。（アイスクリームディッシャーを使うと便利です）
- ④ 180℃に温めたオーブンで12～13分程度焼いて出来上がり。