

こまつなクッキー

材料（10個・2人分）

| | |
|-----------|----------|
| 小松菜 | 50g |
| アーモンドプードル | 15g |
| オートミール | 30g |
| ベーキングパウダー | 2g |
| 上白糖 | 5g |
| サラダ油 | 4g（大さじ1） |

栄養価（5個・1人分）

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 141kcal |
| たんぱく質 | 2.7g |
| 脂質 | 9.3g |
| 炭水化物 | 10.4g |
| 食塩相当量 | 0.2g |
| カルシウム | 85mg |
| 鉄 | 1.1mg |

小松菜は、
冷凍でもOK！



レシピ：千葉県立保健医療大学 栄養学科

●作り方●

- ①小松菜を沸騰したお湯に入れて1分ほどゆでる。
- ②ざるにあげて流水で冷ましてから手で絞り水気を切る。
- ③小松菜をブレンダーカップに入る大きさに切る。
- ④材料全てを合わせてブレンダーにかける。
全体が均一になり、手でまとめられるようになったら
取り出してまとめる。
- ⑤生地を十等分にし、丸めてから厚みが1cm程度になるようにつぶす。
- ⑥クッキングシートを敷いた天板に並べ、予熱なしで160℃のオーブンで20分ほど焼く。